

في مديح البطء

حراك عالمي يتحدّى عبادة السرعة

ترجمة

ماهر الجنيدي

كارل أونوريه

في مديح البُطْء

حَراك عالمي يتحدّى عبادة السرعة

ترجمة

ماهر الجنيدي

بيانات الفهرسة أثناء النشر

BJ1498 .H66125 2017

Honoré, Carl, 1967-

في مديح البطء: حراك عالمي يتحدّى عبادة السرعة / تأليف كارل أونوريه ؛ ترجمة ماهر الجنيدي ؛ مراجعة عمر الأيوبي. - ط. 1. - أبوظبي : هيئة أبوظبي للسياحة و الثقافة، كلمة، 2017.

337 ص. ؛ 20 × 13 سم.

ترجمة كتاب: In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed

تدمك: 978-9948-23-282-7

1- دراسة الوقت والحركة. 2- إدارة الوقت.

أ- جنيدي، ماهر. ب- أيوبي، عمر. ج- العنوان.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنجليزي:

Carl Honoré

In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed



www.kalima.ae

ص.ب: 94000 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، Info@kalima.ae هاتف: 579 5995 2 971+





في مديح البُطء

حَراك عالمي يتحدّى عبادة السرعة

قائمة المحتويات

يوجد في الحياة ما هو أهمّ من زيادة سرعتها

غاندي

المقدمة

عصر الغضب

يولد المرء ويتزوج، يعيش ويموت، في لجّة
ضجيج محموم نظنّ معه أنه على وشك الجنون.

وليم دين هاولز، 1907

بعد ظهر يوم بيّضته الشمس في صيف 1985، وصلت بي جولتي الأوروبية في سن المراهقة، إلى توقف تام في ساحة في ضواحي روما. فالحافلة العائدة إلى المدينة تأخّرت عشرين دقيقة، وما من بشائر لظهورها. لكن تأخرها لا يزعجني. فبدلاً من التوتر وذَرْع الرصيف جيئة وذهاباً، أو الاتصال بشركة النقل لتسجيل شكوى، وضعت سماعات الووكمان الذي يصحبني دائماً، واستلقيت على مقعد، واستمعت إلى أغنية سيمون وغارفانكل عن مباهج الإبطاء، وجعل اللحظة تدوم. كل تفاصيل المشهد منقوشة في ذاكرتي: صبيّان صغيران يركلان كرة قدم حول نافورة من القرون الوسطى، وأغصان تحفّ بأعلى جدار حجري، وأرملة عجوز تحمل خضراواتها في كيس شبكي عائدة إلى منزلها.

تقدّم الزمن بسرعة خمسة عشر عاماً، وتغيّر كل شيء. تحوّل المشهد إلى مطار فيوميتشينو المكتظ في روما، وأنا مراسل أجنبي أسرعُ للّحاق برحلة العودة إلى لندن. بدلاً من ركل الحصى والشعور بالروعة، اندفعت عبر

صالة المغادرة، وأنا أشتم في سرّي كلّ من يتحرّك أمامي ببطء. وبدلاً من الاستماع إلى الموسيقى الشعبية على جهاز ووكمان رخيص، تحدثت بالهاتف المحمول إلى محرر صحفي على بعد آلاف الأميال.

عند البوابة، التحقت بنهاية صفّ طويل، فليس لديّ ما أفعل سوى.. حسناً، لا شيء أبداً. لكنني ما عدت قادراً على فعل شيء. لذا، لجعل الانتظار أكثر إنتاجية، والتقليل من وطأته، بدأت أتصفّح جريدة. وعندئذٍ وقعت عيني على مقالة ألهمتني في نهاية المطاف تأليف كتاب عن الإبطاء.

الكلمات التي توقفت عندها هي: «قصة مدّتها دقيقة واحدة قبل النوم». لمساعدة الآباء والأمهات في التعامل مع الأطفال الصغار. بادر مختلف المؤلفين إلى تكثيف الحكايات الكلاسيكية في عبارات مختصرة تستغرق ستين ثانية. تخيلوا [الكاتب الدانمركي] هانز كريستيان أندرسن (Hans Christian Anderson) يلتقي بفكرة الملخص التنفيذي. كان ردّ فعلي الأول: وجدتها! كنت في ذلك الوقت أخوض صراعاً في كل ليلة مع ابني الذي يبلغ عمره سنتين، ويفضل الاستماع إلى قصص طويلة تُقرأ برويّة وتمهّل. ومع ذلك، كنت كل مساء أُوجّهه نحو أقصر الكتب وأقرأها بسرعة. وكثيراً ما كنّا نتشاجر. فيصيح قائلاً: «أنت تسرع كثيراً يا أبي»، أو يعلن بمجرّد وصولي إلى الباب: «أريد حكاية أخرى!». يشعر جزء مني بأنانية فظيعة، عندما أُسرّع طقوس ما قبل النوم، ولكن الجزء الآخر كان ببساطة عاجزاً عن مقاومة الرغبة في الإسراع إلى البند التالي على برنامجي: تناول العشاء، وتفقد البريد الإلكتروني، والقراءة، ومراجعة الفواتير، والمزيد من العمل، ونشرة أخبار التلفزيون. أما القيام بنزهة طويلة متراخية في عالم الدكتور سيوس (Dr. Seuss)، فلم يكن خياراً

وارداً على الإطلاق. فقصصه بطيئة جداً.

لذلك، بدت لي للوهلة الأولى سلسلة كتب «قصة مدّتها دقيقة واحدة قبل النوم» أمراً لا يصدّق. أقرأ ستّاً أو سبع «قصص» سريعاً، وأفرغ في عشر دقائق، وينقضي الأمر، هل يوجد أفضل من ذلك؟ وحين بدأت أتساءل عن مدى سرعة «أماوزن» في شحن المجموعة كاملة لي، جاءني الخلاص في شكل سؤال مضادّ: هل جُننت؟ وفيما كان صفّ المغادرة يتلوّى نحو التدقيق الأخير في التذاكر، أغلقت الجريدة وأخذت أفكّر. تحوّلت حياتي كلها إلى تمرين في السرعة، وحشر المزيد والمزيد في كل ساعة. أنا أشبه بالبخيل [العم «ذهب» في قصص بطبوط] الذي يحمل ساعة توقيت، ويستحوذ عليه توفير كل لحظة من الوقت، دقيقة من هنا، وبضع ثوان من هناك. وأنا لست وحيداً في ذلك، بل إن جميع من حولي، زملائي وأصدقائي وأسرتي، واقعون في الدوّامة ذاتها.

في سنة 1982، صاغ طبيب أمريكي يدعى لاري دوسّي (Larry Dossey) مصطلح «مرض الوقت» لوصف الاعتقاد الوسواسي بأن «الوقت ينفد، ولا يوجد ما يكفي منه، وأن عليك الإسراع باستمرار للّحاق به». والعالم كلّه اليوم مصاب «بمرض وقت». وجميعنا ننتمي إلى عقيدة السرعة ذاتها. عندما كنت واقفاً في ذلك الصفّ للعودة إلى مدينتي لندن، بدأت أحاول جاهداً فهم الأسئلة الكامنة في صلب هذا الكتاب: لماذا نحن مستعجلون دائماً؟ ما علاج مرض الوقت؟ هل يمكننا الإبطاء، أو بالأحرى هل هو مرغوب؟

في السنوات الأولى من القرن الحادي والعشرين، يخضع كل شيء وكل شخص لضغوط الإسراع. قبل وقت غير بعيد، عبّر كلاوس شواب

(Klaus Schwab)، مؤسس المنتدى الاقتصادي العالمي ورئيسه، عن الحاجة إلى السرعة مستخدماً تعابير حازمة: «إننا ننتقل من عالم يأكل الكبير فيه الصغير، إلى عالم يأكل السريع فيه البطيء». إن هذا التحذير يتجاوز صدى عالم التجارة الداروويني. فكل شيء في هذا الزمان المزدحم والصاخب في سباق مع عقارب الساعة. ويعتقد عالم النفس البريطاني غاي كلاكستون (Guy Claxton) أن التسارع أصبح الآن أمراً مألوفاً لنا: «لقد طوّرنا سيكولوجيةً داخليّةً للسرعة، وتوفير الوقت، وتعظيم الكفاءة، سيكولوجيةً تزداد قوة يوماً بعد يوم».

بيد أنّ الوقت حان الآن لرفض اندفاعنا الوسواسي لأداء كل شيء بسرعة. السرعة ليست دائماً السياسة الأفضل، فالتطوّر يعمل وفق مبدأ البقاء للأصلح، وليس للأسرع. تذكّر من فاز في سباق السلحفاة والأرنب. حين نسرع في حياتنا، ونحشو المزيد في كل ساعة فيها، فإننا نحمّل أنفسنا فوق طاقتها إلى حدّ الانهيار.

لكنْ، وقبل أن نمضي إلى أبعد من ذلك، دعونا نوضح نقطة واحدة: هذا الكتاب ليس إعلان حرب على السرعة؛ فالسرعة ساعدت في إعادة تشكيل عالمنا بطرق رائعة، وتتيح لنا التحرّر. من يريد أن يعيش من دون إنترنت أو طائرة؟ المشكلة هي أن حبنا للسرعة، هوَسنا بفعل المزيد والمزيد في وقت أقصر فأقصر، قد ذهب بنا بعيداً جداً. تحوّل إلى إدمان، وضَرْب من الوثنيّة. فحتى عندما تتمخّض السرعة عن نتائج عكسية، نتوسّل الحلّ من تعاليم الإسراع أكثر. هل تراكَم لديك العمل؟ احصلْ على اتصال أسرع بالإنترنت. لا وقت الآن للرواية التي حصلتَ عليها في عيد الميلاد؟ تعلّم القراءة السريعة. الريجيم لم ينجح؟ جرّب شفط الدهون. هل تمنعك

مشاغلك من طهو الطعام؟ عليك بالميكروويف. لكن ثمّة أمور لا يمكن، ولا ينبغي، تسريعها. إنها تتطلب وقتاً، وتحتاج إلى بطء. عندما تسرّع أموراً لا ينبغي أن تسرّع، حين تنسى كيف تبطّئ، فإن لذلك ثمناً يتوجّب دفعه.

تبدأ الحجّة ضدّ السرعة بالاقتصاد. فالرأسمالية الحديثة تولّد ثروات غير عادية، ولكن على حساب التهام الموارد الطبيعية بشكل أسرع مما يمكن لأمّنا الطبيعة أن تعوّضه. تُزال آلاف الأميال المربعة من غابات الأمازون المطيرة كل عام، في حين أن الإفراط في الصيد باستخدام شباك الجر جعل سمك الحفش، وسمك القاروس التشيلي، وأسماكاً أخرى عديدة على قائمة الأنواع المهدّدة بالانقراض. وتتزايد سرعة الرأسمالية بما يتجاوز مصلحتها، فضغط الانتهاء قبل الآخرين لا يترك وقتاً لمراقبة الجودة. انظر في صناعة الكمبيوتر، لقد اعتاد مصنّعو البرمجيّات في السنوات الأخيرة على الإسراع في طرح منتجاتهم قبل اختبارها الكامل. والنتيجة تفشي حالات انهيار الأنظمة، وانتشار العيوب والأخطاء ومواطن الخلل، التي تكلف الشركات مليارات الدولارات كل عام.

ثم إنّ هناك تكلفة بشرية للتوربو-رأسمالية. فنحن في هذه الأيام موجودون لخدمة الاقتصاد، وليس العكس. ساعات العمل الطويلة تجعلنا غير منتجين، وعرضة للخطأ، وتعساء، ومعلولين. وامتلأت عيادات الأطباء بأشخاص يعانون من أعراض ناجمة عن الإجهاد، كالأرق، والشقيقة، وارتفاع ضغط الدم، والربو، والمشكلات المعدية المعوية، على سبيل المثال لا الحصر. بل إنّ ثقافة العمل الحالية تقوّض الصحة العقلية أيضاً. يقول مدرّب حياة لندنيّ: «كنا معتادين على ملاحظة حالات الانهيار لدى من تجاوزوا الأربعين أساساً، لكنني اليوم أرى

رجالاً ونساء في الثلاثينيات من العمر، بل وفي العشرينيات من العمر، وقد انهاروا تماماً».

لقد خرجت فضيلة الكدّ في العمل، التي يمكن أن تكون صحية في اعتدال، عن نطاق السيطرة. انظر في انتشار ظاهرة الأشخاص الذين لا يحصلون عل إجازاتهم، والنفور من أخذ إجازة مناسبة. في استطلاع أجرته مؤسسة «ريد» وشمل خمسة آلاف عامل في المملكة المتحدة، قال 60 بالمئة، إنهم لن يستخدموا كامل إجازاتهم المستحقة في 2003. وفي المتوسط، لا يستخدم الأمريكيون خُمس الإجازات المدفوعة. بل إن المرض لم يعد يحول دون توجّه الموظف المعاصر إلى مكتبه: واحد من كل خمسة أمريكيين يتوجّه إلى العمل في الوقت الذي يتعين عليه أن يلازم الفراش، أو يزور الطبيب.

إذا شئنا أن نلقي نظرة تقشعر لها الأبدان إلى مآلات هذا السلوك، فلا حاجة بنا إلى التوجّه بعيداً عن اليابان، حيث يستخدم أهلها كلمة «كاروشي» بمعنى «الموت من الإفراط في العمل». وأحد أكثر ضحايا كاروشي شهرة هو كامي شوجي، الوسيط المشهور الذي كان يعمل روتينياً تسعين ساعة في الأسبوع خلال فترة ازدهار سوق الأسهم اليابانية في أواخر الثمانينيات. هلّلت شركته في نشراتها وكتيّبات التدريب التي تصدرها لقدرته الفائقة على التحمل، وجعلت منه معياراً ذهبياً يتعين على جميع الموظفين أن يطمحوا إلى مقاربته. وفي خرق نادر لقواعد البروتوكول الياباني، طُلب من كامي شوجي تقديم توجيه تدريبي لكبار الزملاء في «فن البيع»، ما أضاف عبئاً آخر إلى كاهله. وعندما انفجرت فقاعة الأسهم اليابانية في سنة 1989، زاد شوجي من ساعات عمله، لانتشال شركته من

حالة الركود. وفي سنة 1990 توفي فجأة بنوبة قلبية، وكان في السادسة والعشرين من عمره.

مع أن بعض الأشخاص يرون في قصّة شوجي حكايةً تحذيريةً معبّرة، فإن ثقافة العمل حتى الإنهاك ما زالت متأصلة في اليابان. وقد نشرت الحكومة في 2001 قائمة تضم 143 ضحية من ضحايا كاروشي. فيما قدّر النقاد عدد من يُتوفّوْن سنوياً من الإفراط في العمل في اليابان بالآلاف.

لكن إرهاق القوة العاملة كان يضرّ بالنتائج المالية قبل مجيء كاروشي بوقت طويل. ويقدر المجلس الوطني للسلامة، أن الإجهاد الناجم عن العمل يدفع مليون أمريكي إلى التغيّب عن العمل يومياً، ما يكلف الاقتصاد 150 مليار دولار سنوياً. وفي سنة 2003، حلّ الإجهاد محل آلام الظهر، باعتباره السبب الرئيس للتغيّب في بريطانيا.

ويشكّل الإفراط في العمل خطراً صحياً بطرق أخرى، فهو يحدّ من الوقت والطاقة اللازميْن لممارسة الرياضة، ويزيد من احتمال تناول الكثير من الكحول، أو الأطعمة الجاهزة. وليس من قبيل المصادفة أن تعاني الدول الأكثر سرعةً من انتشار السمنة. فنحو ثلث الأمريكيين، وخُمس البريطانيين يعانون سريرياً الآن من السمنة. بل إن أوزان اليابانيين آخذة في الارتفاع أيضاً. ففي عام 2002، وجد المسح الغذائي الوطني أن ثلث الرجال اليابانيين فوق الثلاثين يعانون من الوزن الزائد.

لمجاراة سرعة العالم الحديث، والحصول على أحدث المعلومات، يتطلّع كثير من الأشخاص إلى منبّهات قوية تتجاوز تناول القهوة. ويظلّ الكوكايين الخيار المفضّل لدى المهنيين العاملين في المكاتب، ولكن الأمفيتامينات المعروفة باسم «سبيد»، تلحق سريعاً بالركب. ققفز استخدام

المخدّرات في أماكن العمل الأمريكية 70 في المئة منذ 1998. ويُفضّل العديد من الموظفين الميثافيتامين البلّوري الذي يمنح موجة من النشوة واليقظة تستمر معظم ساعات العمل، كما أنه يجنّب المستخدم حرج الثرثرة التي غالباً ما تكون عَرضاً جانبياً لتنشّق الكوكايين. وتكمن المشكلة في أن الأشكال الأكثر فاعليّة من «سبيد» أكثر تسبّباً للإدمان من الهيروين، وأنّ انتهاء مفعولها قد يؤدي إلى الاكتئاب، والاهتياج، والسلوك العنيف.

ولعلّ أحد أسباب حاجتنا إلى المنشطات، أن العديد منّا لا يحظَوْن بقسط كافٍ من النوم. بات الأمريكي العادي اليوم، مع كثرة مهمّاته وضيق وقته، ينام مدّة تقلّ عن تسعين دقيقة عما كانت عليه الحال عليه قبل قرن من الزمان. وفي جنوب أوروبا، الموطن الروحي لمبدأ عذوبة الحياة (لا دولتشي فيتا– *la dolce vita*)، هُجرت قيلولة بعد الظهر تبعاً لأوقات العمل التقليدية من التاسعة إلى الخامسة. ولم يتبقّ إلاّ لنحو 7 بالمئة من الإسبان وقتٌ لإغفاءة بعد الظهر. إن عدم كفاية النوم يمكن أن يضرّ بالنظام القلبي الوعائي وجهاز المناعة، وأن يتسبب بالسكري ومرض القلب، وأن يؤدي إلى عسر الهضم، وسرعة الانفعال. ويمكن أن يؤدي النوم أقل من ست ساعات في الليل إلى ضعف التنسيق الحركي، والكلام، والمنعكسات، والقدرة على إصدار الأحكام. وقد كان للإنهاك دور في بعض أسوأ كوارث العصر الحديث: تشيرنوبيل، وإكسون فالديز، وثري مايل آيلاند، ويونيون كارbايد، والمكوك الفضائي تشالنجر.

يتسبب النعاس بحوادث سيارات تفوق ما يتسبب به الكحول، وفي استطلاع حديث للرأي أجرته مؤسسة غالوب أقرّ (11) في المئة من السائقين البريطانيين أنهم ينامون خلف المقود. وألقت دراسة عن

اضطرابات النوم أجرتها اللجنة الوطنية الأمريكية المعنية باضطرابات النوم اللوم على التعب، لتسببه في نصف الحوادث المرورية. وإذا وضعنا هذه المسببات جنباً إلى جنب مع ميلنا لتجاوز السرعة المحدّدة، فستكون النتيجة مذبحة على الطرقات. يبلغ عدد حوادث المرور السنوية الآن حوالي 1,3 مليون حادث في جميع أنحاء العالم، أي أكثر من ضعف الرقم المسجل في سنة 1990. وعلى الرغم من أن تحسين معايير السلامة قد خَفَّض عدد القتلى في البلدان المتقدمة، فإنّ الأمم المتحدة تتوقع أن تصبح حوادث المرور، بحلول عام 2020 ثالث أبرز أسباب الوفاة في العالم. بل إنه في يومنا هذا، يتوفّى أكثر من أربعين ألف شخص، ويصاب حوالي 1,6 مليون شخص على الطرقات الأوروبية كل عام.

إنّ نفاد صبرنا يجعل الاستجمام أكثر خطراً أيضاً، لذا يعاني ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم كل سنة من إصابات من جرّاء ممارسة الرياضة أو التمارين البدنية. وكثير منها ناجم عن إجهاد الجسد بقسوة أو بسرعة أو باستعجال. ولم تعد اليوغا بمنأى عن ذلك. فقد لوت إحدى صديقاتي رقبتها مؤخراً عند محاولتها الوقوف على رأسها على طريقة اليوغا، قبل أن يكون جسدها مستعداً لذلك. ويعاني آخرون من حوادث أسوأ. في بوسطن، ماساتشوستس، كَسَر مدرّس نفدَ صبرُه عظم حوض إحدى تلميذاته بإجبارها على اتخاذ وضعية انفراج الساقين. ويعاني رجل في الثلاثينيات من عمره اليوم بخدر دائم في فخذه اليمنى، إثر إصابته بتمزق العصب الحسي خلال جلسة يوغا، في استوديو مرموق في مانهاتن.

تغدو الحياة بالتأكيد سطحيةً حين تكون على عجل. فحين نهرع،

لا نتعمق في الأمور، ونفشل في إقامة اتصال حقيقي مع العالم أو مع الآخرين. وكما كتب ميلان كونديرا (Milam Kondera) في روايته «البطء» في عام 1996: «عندما تجري الأمور بسرعة كبيرة، لا يمكن لأحد أن يكون متأكداً من أي شيء، أي شيء على الإطلاق، ولا حتى من نفسه». كل ما يربطنا معاً، وكل ما يجعل الحياة جديرة بأن تعاش - المجتمع المحلي والأسرة والصداقة - يزدهر بفعل شيء واحد لا نملك ما يكفي منه: الوقت. بيّنَ استطلاع حديث أجراه مركز ICM أنّ نصف البالغين البريطانيين قالوا: إن جداول مواعيدهم المحمومة جعلتهم يفقدون التواصل مع الأصدقاء.

انظر في ضرر العيش على الخط السريع من الحياة، ولاحظ عواقبه على الحياة الأسرية. مع حركة الجميع ذهاباً وإياباً، غدت الملصقات على باب الثلاجة وسيلة الاتصالات الرئيسة، في العديد من المنازل. ووفقاً للأرقام الصادرة عن الحكومة البريطانية، فإن ولي الأمر العادي يُمضي في التعامل مع البريد الإلكتروني ضعفي الوقت الذي يُمضيه في اللعب مع أطفاله. أما في اليابان، فإنّ الأهل باتوا يحجزون الآن لأبنائهم في مراكز رعاية الأطفال، التي تستقبل الأطفال على مدار أربع وعشرين ساعة في اليوم. وفي جميع أنحاء العالم الصناعي، يعود الأطفال من المدرسة إلى منازلهم، فلا يجدون فيها من يستمع إلى قصصهم، أو مشاكلهم، أو انتصاراتهم، أو مخاوفهم. وفي استطلاع لآراء المراهقين الأمريكيين أجرته مجلة نيوزويك في عام 2000، قال 73 في المئة: إن والديهم لا يقضون وقتاً كافياً معهم.

ولعلّ الأطفال هم الشريحة الأكثر معاناة من فرط التسارع، فهم ينمون أسرع من أي وقت مضى، وكثير من الأطفال مشغولون اليوم كما الأهل،

يومياتهم محشوّة بكل شيء، من الدروس الخاصة، إلى العزف على البيانو وتمارين كرة القدم. وقد عبّر كاريكاتور ظهر حديثاً عن الموقف ببلاغة: فتاتان صغيرتان تقفان في محطة للحافلات المدرسية، تمسك كلّ واحدة منهما بجدولها الخاص، وتقول الأولى لزميلتها: «حسناً، سأقدّم موعد الباليه ساعة واحدة، وأعيد جدولة موعد الجمباز، وألغي درس البيانو... يمكنك أن تنقلي درس الكمان إلى يوم الخميس وأن تتغيبي عن تمرين كرة القدم... هذا سيعطينا فرصة من 3:15 إلى 3:45 يوم الأربعاء في 16 من هذا الشهر لكي نلهو معاً».

إنّ العيش مثل كبار متمكّنين، لا يترك وقتاً للأمور التي تمثّل جوهر الطفولة: العبث مع الأصدقاء، واللعب بعيداً عن رقابة الكبار، وأحلام اليقظة. كما إنّه يؤثر سلباً على الصحة، فالأطفال أقل تحمّلاً للإجهاد والحرمان من النوم، وهما الضريبة التي يدفعونها لعيش حياة سريعة محمومة. وهاهم علماء النفس المتخصصون في علاج قلق المراهقين، يجدون عياداتهم الآن مليئة بأطفال لا تتجاوز أعمارهم الخمس سنوات، يعانون من مشاكل معوية، وصداع وأرق، واكتئاب واضطرابات طعام. كما ترتفع معدلات الانتحار في سن المراهقة في كثير من البلدان الصناعية. ولا عجب بالنظر إلى الأعباء التي تواجه العديدين في المدرسة. في عام 2002، هربت لويز كِتشنغ (Louise Kitching)، وهي فتاة في السابعة عشرة في لنكُنشاير بإنكلترا، من قاعة الامتحان غارقة بالدموع. كانت تلميذة نجيبة على وشك دخول امتحانها الخامس في اليوم ذاته، بعد استراحات لمدة عشر دقائق فحسب بين كل امتحانين.

إذا واصلنا بهذه الوتيرة، فإنّ عبادة السرعة ستزداد سوءاً بالتأكيد.

عندما يختار الجميع الخيار السريع فإنّ ميزة الإسراع تتلاشى، ما يضطرنا لأن نمضي أسرع من ذلك. وفي نهاية المطاف نجد أنفسنا في خضمّ سباق تسلح على أساس السرعة، ونعرف جميعاً أين تنتهي سباقات التسلح: إلى طريق مسدود موحش يدعى «الدمار المؤكد المتبادل».

وقد دُمّر الكثير بالفعل. نسينا كيف نترقّب الأشياء، وكيف نستمتع بلحظة وصولها. وتشير بعض المطاعم إلى أنّ روّادها باتوا يسارعون على نحو متزايد إلى دفع الفواتير، وطلب سيارة الأجرة، وهم يتناولون الحلوى. ويترك العديد من المشجعين المباريات الرياضية مبكراً، بغض النظر عن تقارب النتائج، كي يسبقوا ازدحام المرور. ثم تأتي لعنة تعدّد المهام، فأداء شيئين في وقت واحد يبدو أمراً ذكياً جداً ويتسم بالكفاءة والحداثة. ومع ذلك، فإنه يعني غالباً أنك لا تحسن أداء الشيئين جيداً. وأنا، مثل كثير من الناس، أقرأ الصحف في أثناء مشاهدة التلفزيون، وأجد أن حصيلتي من كليهما أقلّ.

في هذا العصر الغارق في الإعلام، والغنيّ بالبيانات، عصر التنقل بين القنوات وألعاب الكمبيوتر، فقدنا فنّ ألا نفعل شيئاً، أن نغلق على أنفسنا بعيداً عن ضوضاء الخارج، وعن كل ما يمكن أن يشغلنا، أن نتأنّى ونبطّئ إيقاعنا، لنخلو ببساطة مع أفكارنا. الملل اختراع حديث، إذ ظهرت الكلمة بالكاد قبل 150 عاماً. وإذا أزلنا كل التنبيهات نتململ، وينتابنا الهلع، فنبحث عن شيء، أي شيء يتعيّن فعله للاستفادة من الوقت. متى كانت آخر مرة رأيت فيها شخصاً يحدّق عبر النافذة في قطار؟ الجميع مشغولون جداً بقراءة الصحف، وألعاب الفيديو، والاستماع إلى «الآيبود»، والعمل على الكمبيوتر المحمول، والثرثرة على الهواتف النقالة.

بدلاً من التفكير العميق، أو السماح للفكرة أن تنضج ببطء في أذهاننا، تقودنا غريزتنا الآن إلى أقرب عبارة أو جملة. وفي الحروب الحديثة، نجد أن المراسلين في الميدان، والخبراء في الاستوديو يطلقون تحليلاتهم لحظة وقوع الأحداث. وكثيراً ما يتبيّن أن أفكارهم خاطئة. لكن ذلك لا يهم في الوقت الحاضر: من يستجيب على الفور هو الملك في أرض السرعة. وبوجود المعلومات التي تتناقلها الأقمار الصناعية والقنوات الإخبارية التي تبثّ على مدار الساعة، تهيمن على وسائل الإعلام الإلكترونية اليوم شخصيات أطلق عليهم عالِمُ اجتماع فرنسي اسم «المفكر السريع» - وهو شخصٌ يستطيع، من دون تفكير، استحضار إجابة سطحيّة عن أي سؤال يطرح عليه.

ونحن جميعاً مفكرون سريعون، إلى حدٍّ ما. نتسم بنفاد صبر لا يلين إلى حدّ أنّ «الإرضاء الفوري يستغرق وقتاً طويلاً»، كما قالت الممثلة والمؤلفة كاري فيشر (Carrie Fisher). ويفسر ذلك جزئياً الإحباط المزمن الذي يجيش تحت سطح الحياة العصرية؛ لذا يصبح عدوّاً كل من، أو كل ما، يعترض طريقنا، فيبطئنا أو يمنعنا من الحصول بالضبط على ما نريد، في الوقت الذي نريد. وهكذا فإن أصغر عائق، وأدنى تأخير، وأقلّ بطء، يمكن أن يثير الآن حنق الناس العاديين حتى تنتفخ أوداجهم.

توجد قصص تدلّ على ذلك أينما كان. في لوس أنجليس، بدأ رجل شجاراً عند صندوق الدفع في سوبر ماركت، لأن الزبون الآخر أمامه تلكّأ في حزم مشترياته. وخدشت امرأة دهان سيارة سبقتها، وركنت قبلها في موقف للسيارات في لندن. وهاجم مدير تنفيذي إحدى المضيفات عندما اضطرت طائرته للتحليق عشرين دقيقة إضافية حول مطار هيثرو قبل

الهبوط، وأخذ يصرخ كطفل مدلّل: «أريد أن أهبط الآن!.. فوراً، فوراً، فوراً!».

وتوقفت شاحنة صغيرة لنقل البضائع خارج منزل جاري، فأجبرت السيارات وراءها على الانتظار بينما يُنزل سائقها طاولة صغيرة. وفي غضون دقيقة، بدأت سيدة أعمال أربعينية تقود السيارة الأولى تتململ على مقعدها، وتلوّح بذراعيها وتتلفّت برأسها إلى الأمام والخلف. وتسرّبت حشرجة عويل منخفض من نافذتها المفتوحة. مشهد بدا لي أشبه بمشهد من فيلم «ذا إيكسورسست» [طارد الأرواح الشريرة]. اعتقدت أنها تعاني من نوبة صَرع، فسارعت بالنزول لأساعدها، لكنني عندما وصلت إلى الرصيف تبيّن أنها انزعجتْ من التوقف فحسب. مالت لتطلّ من النافذة وتصرخ، ليس على أحد بالتحديد، كانت تصرخ فقط: «إذا لم تحرّك تلك الشاحنة السخيفة، فسأقتلك». تجاهلها سائق الشاحنة كما لو أنه شاهد هذا المشهد من قبل، وصعد خلف عجلة القيادة وانطلق. فتحتُ فمي لأطلب من المرأة الصارخة أنْ تخفض صوتها، لكن صوت إطاراتها المنزلقة على إسفلت الشارع أخفى كلماتي!

هذا ما يقودنا إليه وسواس السرعة وتوفير الوقت. إلى الغضب في الطريق، والغضب في الأجواء، والغضب عند التسوق، والغضب في العلاقة، والغضب في المكتب، والغضب في الإجازة، والغضب في صالة الرياضة. وبفضل السرعة، بتنا نعيش عصر الغضب.

بعد وحي حكايات النوم في مطار روما، عدت إلى لندن مع مهمّة: استقصاء تكلفة السرعة، واحتمالات الإبطاء في عالم خاضع لوسواس السرعة أكثر فأكثر. إننا نئنّ جميعاً من جداول مواعيدنا المحمومة، لكن هل

يقوم أحد بأي شيء حيال ذلك؟ تبيّن أن الجواب نعم. فبينما يزمجر سائر العالم، اختارت أقليّة كبيرة ومتنامية ألا تفعل كل شيء بأقصى سرعتها. ففي كل ميادين العمل الإنساني التي تخطر على بالك: من الجنس والعمل والتمارين الرياضية، إلى الطعام والدواء والتصميم الحضري، يقوم هؤلاء المتمرّدون بما لا يمكن التفكير فيه: يتيحون فضاءات للبطء. والجميل في الأمر أن التباطؤ نجح. فعلى الرغم من تمتمات المتطيّرين من تجار السرعة، تبين أن الأبطأ يعني الأفضل في الغالب - صحةً أفضل، وعملاً أفضل، وتجارة أفضل، وحياة أسرية أفضل، وتمارين رياضية أفضل، ومطبخاً أفضل، وجنساً أفضل.

كنا هنا في السابق. في القرن التاسع عشر، قاوم الناس ضغوط الإسراع بالطرق المألوفة لنا اليوم. فناضلت النقابات لنيل مزيد من أوقات الفراغ، وسعى سكان المدن المجهَدون إلى الملاذات والمنتجعات في الأرياف، وبحث الرسامون والشعراء والكتاب والحرفيون عن سبل للحفاظ على جماليات البطء في عصر الآلة. أمّا اليوم، فإنّ رد الفعل على السرعة أخذ ينتقل إلى التيّار السائد بإلحاح أكثر من أي وقت مضى. وعلى مستوى القاعدة الشعبية، في المطابخ والمكاتب والمسارح والمصانع وصالات الرياضة وغرف النوم والأحياء والمعارض الفنية والمستشفيات ومراكز الاستجمام والمدارس القريبة، ثمّة المزيد والمزيد من الناس الذين يرفضون قبول الإملاءات التي تزعم أن الأسرع هو دائماً الأفضل. وفي أفعالهم الإبطائية العديدة والمتنوّعة تكمن بذور حركة البطء العالمية.

حان الآن وقت تعريف مصطلحاتنا. في هذا الكتاب، كلمتا السرعة والبطء لا تقتصران على وصف سرعة التغير. إنهما اختصار لأساليب

العيش أو فلسفات الحياة. فالسريع مشغول، ومُتحكّم، ومندفع، ومتعجّل، وتحليليّ، ومُجهَد، وسطحيّ، وضجِر، ونشيط، ويفضّل الكم على الكيف. والبطيء عكس ذلك: رائق، ومتأنّ، ومنفتح، وهادئ، وحدسي، وغير مستعجل، وصبور، ومتأمّل، ويفضّل الكيف على الكم. البطيء يهمّه صنع روابط حقيقية مفيدة مع الناس، والثقافة، والعمل، والطعام، وكل شيء. المفارقة هي أن اتّباع حركة البطء لا يعني دائماً البطء. وسنرى كيف أنّ أداء المهمة ببطء، يعطي في كثير من الأحيان نتائج أسرع. كما يمكن فعل أشياء بسرعة مع المحافظة على ذهنية التباطؤ. بعد مرور قرن على ما كتبه روديارد كبلِنغ (Rudyard Kipling) عن الحفاظ على رأسك بينما يفقد كل من حولك رؤوسهم، أخذ الناس يتعلّمون كيفية الحفاظ على رباطة جأشهم، وكيفية الحفاظ على تباطئهم الداخلي، حتى وهم يسرعون للوفاء بالمواعيد النهائية في عملهم، أو إيصال أطفالهم إلى المدارس في الوقت المحدد. ومن أهداف هذا الكتاب إظهار كيف تفعل ذلك.

رغم ما يقوله بعض النقاد، فإنّ «حركة البطء» لا تعني فعل كل شيء بإيقاع السلحفاة، كما أنها ليست محاولة تدميرية لإعادة الكوكب بأكمله إلى نوع من يوتوبيا العصر قبل الصناعي. بل على العكس من ذلك، فإن الحركة تتألّف من أشخاص مثلي ومثلك، أناس يريدون عيش حياة أفضل في عالم حدبث سريع الخطا. ولهذا السبب يمكن تلخيص فلسفة البطء بكلمة واحدة: التوازن. أسْرِعْ عندما يكون من المنطقي أن تسرع، وأَبْطِئ عندما يكون هناك داعٍ للبطء. التمس حياةً ضمن ما يسميه الموسيقيون «التمبو غوستو»، أي الإيقاع الصحيح.

يعدّ كارلو بتريني (Carlo Petrini) من أبرز مؤيدي الإبطاء الرئيسين، وهو إيطاليّ أسّس حركة «الطعام البطيء» الدولية، التي تكرّس جهودها لمصلحة فكرة حضارية جداً، وهي أن ما نأكله يجب زراعته وطبخه واستهلاكه بإيقاع متراخٍ. وعلى الرغم من أن مائدة العشاء ساحة معارك رئيسة، فإن حركة «الطعام البطيء» ليست مجرّد عذر للغداءات الطويلة. ويشكّل بيان الجماعة دعوة لمحاربة عبادة السرعة بكل أشكالها: «إن قَرْننا الذي بدأ وتطوّر تحت شعار الحضارة الصناعية، اخترع أولاً الآلة ثم اتخذها نموذجاً للحياة. لقد استعبدتنا السرعة، واستسلمنا جميعاً للفيروس الخبيث ذاته، فيروس الحياة السريعة الذي عطّل عاداتنا، وانتهك خصوصية بيوتنا، وأجبرنا على تناول الوجبات السريعة».

قابلت بتريني بعد ظهر يوم صيفي قائظ في بلدة (برا) التابعة لمنطقة بيمونتيز، حيث يقع المقر الرئيس لحركة «الطعام البطيء»، وتجاذبنا أطراف الحديث. ووجدت أن في وصفته للحياة مسحة حديثة مطمئنة. قال لي: «من الحماقة أن تكون بطيئاً دائماً، وهذا ليس ما نصبو إليه. التباطؤ يعني أنك تضبط إيقاع حياتك، أن تقرر بنفسك مدى سرعتك في كل ظرف. إذا أردتُ اليوم الإسراع فسأُسرع، وإن قررتُ غداً الإبطاء فسأُبطئ. ما نناضل من أجله هو حقّنا في تحديد وتيرتنا الخاصة».

تحقّق تلك الفلسفة البسيطة جداً انتصارات في العديد من المجالات. ففي أماكن العمل، يضغط ملايين البشر، وينجحون، من أجل تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة. وفي غرف النوم، يكتشف الناس متعة الجنس البطيء، من خلال طقوس التانترا، وغيرها من أشكال الإبطاء الجنسي. ترتكز فكرة أن «الأبطأ هو الأفضل» على ازدهار منظومات

التمارين المختلفة، من اليوغا إلى تاي تشي، والطبّ البديل، من الأعشاب الطبية إلى المعالجة المثلية، التي تعتمد جميعها نهجاً شمولياً لطيفاً على الجسد. وتعمل المدن في كل مكان على تجديد المشهد الحضري فيها، لتشجيع الناس على تقليل قيادة السيارات وزيادة المشي. ويغادر العديد من الأطفال أيضاً الخط السريع، بعد أن خفّف آباؤهم من زحمة جداول مواعيدهم.

لا شك أنّ حركة البطء تتداخل مع الحملات المناهضة للعولمة. ويؤمن أنصار كلا الحركتين بأن التوربو_رأسمالية تدفع هذا الكوكب، والبشر الذين يعيشون فيه، نحو رحلة إلى الانهيار من دون عودة. إنّهم يدّعون أن حياتنا ستتحسن حين نستهلك ونصنّع ونعمل بوتيرة معقولة. لكنّ نشطاء حركة البطء يشتركون في قواسم مشتركة مع المعتدلين في الحركات المضادة للعولمة، من حيث إنّهم لا يبتغون تدمير النظام الرأسمالي، بل يسعون إلى أن يمنحوا هذا النظام وجهاً إنسانياً. ويتحدّث بتريني نفسه عن «العولمة الفاضلة». لكن حركة البطء تذهب إلى ما هو أعمق وأوسع بكثير من مجرّد الإصلاح الاقتصادي. فهم إذ يصوبون بنادقهم نحو صنم السرعة الزائف، يضربون في قلب ما سيكون عليه إنسان عصر رقاقة السيليكون. ويمكن أن تؤتي عقيدة البطء ثمارها حين تُطبّق على دفعات. لكن الاستفادة الكاملة من حركة البطء تتطلّب أبعد من ذلك، فهي تحتاج إلى إعادة النظر في نهجنا الذي نتبعه في كل الأمور. فالعالم البطيء حقّاً لن يتحقق من دون ثورة في نمط حياتنا.

ما زالت حركة البطء في طور التشكّل، فليس لديها مقر مركزي، أو موقع على شبكة الإنترنت، ولا زعيم محدّد، ولا حزب سياسي يحمل رسالتها. ويقرر كثير من الناس أن يبطئوا من دون حتى أن يشعروا أنّهم

جزء من اتجاه ثقافي معيّن، ناهيك عن الحملة العالمية للبطء. المهمّ أن ثمّة أقلية متزايدة تفضّل الإبطاء على السرعة. وكلّما أقدم شخص على فعل إبطاء منح حركة البطء دفعة جديدة.

وكما لدى الجموع المناهضة للعولمة، فإن نشطاء حركة البطء يؤسسون روابطهم، ويراكمون قواهم، ويصقلون فلسفتهم من خلال المؤتمرات الدولية، وعبر شبكة الإنترنت ووسائل الإعلام. وتظهر الجماعات المناصرة لحركة البطء في كل مكان. وبعضها، مثل حركة «الطعام البطيء»، يركّز في مجال واحد من الحياة. وتقدّم جماعات أخرى الأسباب الداعمة لفلسفة البطء. ومن بين هذه الجماعات «نادي الكسل» في اليابان، و«مؤسسة لونغ ناو» في الولايات المتحدة، و«جمعية إبطاء الزمن» في أوروبا. وسيأتي قسم كبير من نمو حركة البطء من خلال التلاقح. فقد ألهمت حركة «الطعام البطيء» بالفعل ظهور مجموعات جديدة. وتحت شعار «المدن البطيئة» تسعى أكثر من ستين مدينة في إيطاليا وخارجها إلى تحويل نفسها إلى واحات للهدوء. كما أن بلدة برا مقرّ حركة «الجنس البطيء»، وهي جماعة تكرّس جهودها لمحاربة العجلة في غرف النوم. ووصل إلهام بتريني إلى الولايات المتحدة، حيث بادر أحد الرواد التربويين إلى إطلاق حركة «التعليم المدرسي البطيء».

أبتغي من هذا الكتاب تقديم «حركة البطء» للجمهور الأوسع، وشرح ما تمثله، وكيف تتطور، وتبيان العقبات التي تواجهها، ولماذا لديها ما تقدمه لنا جميعاً. غير أن دوافعي ليست إيثارية بأكملها. فأنا مدمن سرعة، ولذا فإن كتابي أيضاً رحلة شخصية. أريد بعد انتهائه أن استعيد بعض الصفاء الذي شعرته في انتظار حافلة روما. أريد أن أكون قادراً على

قراءة القصص لابني، من دون مراقبة الساعة.

ومثل معظم الناس، أودّ لو أجد طريقة لعيشٍ أفضل، من خلال تحقيق التوازن بين السرعة والبطء.

الفصل الأوّل

افعلْ كل شيء بسرعة أكبر

إننا نؤكد على أن روعة هذا العالم أثراها
جمالٌ جديد، هو جمالُ السرعة.

بيان دعاة الحركة المستقبليّة، 1909

تُرى ما هو أول فعل تفعله عندما تستيقظ صباحاً؟ تسحب الستائر؟ أم تتدحرج لتحضن شريكك، أو ربّما وسادتك؟ أم أنك تقفز من السرير، وتقوم بعشرة تمارين ضغط، لضخ الدم في عروقك؟ حتماً لا. لأنّ أول ما تفعله، وأول ما يفعله أي شخص، هو التدقيق في الوقت. تدلّنا الساعة من عليائها على طاولة السرير على وضعنا. فلا تخبرنا أن نقف في مقابل ما تبقى من يومنا، ولكنها تملي علينا أيضاً كيفية استجابتنا. فإذا كان الوقت مبكراً، أغمضنا أعيننا محاوِلين العودة إلى النوم. وإذا كان الوقت متأخراً، قفزنا من أسرّتنا متوجهين مباشرة إلى الحمّام. تتولّى الساعة اتّخاذ القرارات بدءاً من لحظة الاستيقاظ الأولى. وهكذا تمضي الأمور على مدار اليوم، نهرول من موعد إلى آخر، بين مهلة زمنية وأخرى. وتكون كل لحظة مرتبطة بجدول مواعيد، وأنّى نظرنا، إلى طاولة السرير أو المطعم في مكان العمل، أو زاوية شاشة الكمبيوتر أو معاصمنا، وجدنا الساعة تسير، وتتتبّع تقدمنا، وتحثّنا على الإسراع.

ويبدو أن قطار الوقت، في عالمنا الحديث السريع، يغادر المحطة دوماً لحظةَ وصولنا المنصة بالضبط. وبغض النظر عن سرعتنا، وجدولة مواعيدنا بذكاء، فإنه لا يوجد ما يكفي من ساعات اليوم الواحد. وطالما كانت الحال كذلك إلى حدّ ما. لكنّنا نشعر اليوم بضغط الوقت أكثر من أي وقت مضى. لماذا؟ ما الذي يجعلنا مختلفين عن أسلافنا؟ وإذا كان لنا أن نبطئ بأي حال من الأحوال، فإن علينا أن نفهم لماذا أسرعنا في المقام الأول، ولماذا بات العالم أكثر نشاطاً وخضوعاً لجدول مواعيد محكم. وللقيام بذلك، يتعين علينا أن نعود إلى البدايات، وأن نبدأ أولاً بالنظر في علاقتنا مع الوقت نفسه.

لطالما رزح الإنسان تحت عبودية الوقت، مستشعراً وجوده وسطوته، لكن من دون أن يتوصل إلى تعريف مؤكد له. فتساءل القديس أوغسطين في القرن الرابع الميلادي متأملاً: «ما هو الوقت إذن؟ إذا لم يسألني أحد فأنا أعرف الجواب؛ أما إذا رغبت في شرحه لشخص يسألني، فأنا بصراحة لا أعرف الجواب». ويمكننا اليوم، بعد مرور 1600 سنة، وعقب صراع مع بضع صفحات لستيفن هَوكنغ (Stephen Hawking)، أن نفهم تماماً كيف شعر أوغسطين. لكنْ، مع أن الوقت يبقى محيّراً، فإن المجتمعات طوّرت طرقاً خاصة بها لقياس مروره. ويعتقد علماء الآثار أن صيادي العصر الجليدي الأوروبيين حسبوا قبل عشرين ألف سنة الأيام بين أطوار القمر بحفر خطوط وثقوب في العصي والعظام. ووضعت كل ثقافة عظيمة في العالم القديم - السومريةِ والبابليةِ والمصرية والصينية وحضارتي المايا والآزتك - تقويمها الخاص. وكانت «روزنامة عام 1448» من أولى الوثائق التي طبعتها مطبعة غوتنبرغ.

وبعدما تعلم أسلافنا قياس الأعوام والشهور والأيام، كانت خطوتهم التالية تقسيم الوقت إلى وحدات أصغر. ثمّة مزولة مصريّة يعود تاريخها إلى عام 1500 قبل الميلاد، هي من أقدم الأدوات التي صمدت عبر التاريخ، والمعدَّة لتقسيم اليوم إلى أجزاء متساوية. وفيما اعتمدت أوائل الساعات القديمة في تقسيم الوقت على المدّة التي يستغرقها مرور الماء أو الرمل عبر فتحة، أو احتراق شمعة أو صحن من الزيت، فإنّ ضبط الوقت حقّق قفزة واسعة، باختراع الساعة الميكانيكية في القرن الثالث عشر في أوروبا. ولم يقف الناس، في أواخر القرن السابع عشر، عند حدود قياس الساعات بدقة، بل بات في وسعهم كذلك قياس الدقائق والثواني أيضاً.

كانت غريزة البقاء حافزاً على قياس الوقت. فقد استخدمت الحضارات القديمة التقاويم لمعرفة مواسم زراعة المحاصيل وحصادها. ومنذ البداية، أثبت ضبط الوقت أنه سلاح ذو حدين. فمن الجانب الإيجابي، تتيح جدولة المواعيد للمرء أن يعزّز كفاءته، سواء أكان فلاحاً بسيطاً أو مهندس برمجيات. لكن الحال ينقلب بمجرد أن نبدأ بتقسيم الوقت، إذ سرعان ما يهيمن الوقت علينا، فنغدو عبيداً للمواعيد. تمنحنا جداول المواعيد مُهَلاً زمنيّة، وتقدّم لنا المهل الزمنيّة بطبيعتها سبباً للاستعجال. ثمّة مثل إيطالي يقول: يقيس الإنسان الزمن، ويقيس الزمن الإنسان.

وحين أتاحت لنا الساعات أن نجدول مواعيدنا اليومية، وعدتنا بكفاءة أكبر وسيطرة أشدّ إحكاماً. لكن أدوات التوقيت الأولى كانت غير موثوقة لتحكم الإنسان كما تحكمه الساعات اليوم. فلم تكن المزولة الشمسية تعمل ليلاً، ولا في أحوال الطقس الغائمة، كما أن مدة الساعة الشمسية كانت تتفاوت من يوم إلى آخر بسبب ميلان الأرض. وإذا

كانت الساعات الرملية والمائية مثاليةً لقياس مدّة إنجاز عمل محدد، إلاّ أنها تعجز عن إخبارنا في أي ساعة نحن الآن من النهار. لماذا كانت كثير من من المبارزات والمعارك والأحداث تقع عند الفجر؟ ليس لأن أسلافنا كانوا يحبون الاستيقاظ باكراً، بل لأن الفجر كان الوقت الوحيد الذي يمكن للجميع تحديده والاتفاق عليه. وفي غياب ساعات دقيقة، سارت الحياة وفقاً لما يدعوه علماء الاجتماع «الوقت الطبيعي». فكان الناس ينجزون أعمالهم عندما يرون أن الوقت مناسب، لا عندما تخبرهم ساعة معصمهم بذلك. كانوا يأكلون عندما يجوعون، وينامون عندما يغلب عليهم النعاس. ومع ذلك، فإنّ معرفة الوقت مضت منذ القدم جنباً إلى جنب مع إبلاغ الناس بما يتعيّن عليهم فعله.

عاش الرهبان البندكتيون قديماً، في القرن السادس الميلادي، وفق نظام يجعل أي مدير في العصر الحالي يشعر بالفخر. فقد استخدموا ساعات بدائية لقرع الأجراس في فترات محددة طوال النهار والليل، ليستعجل أحدهم الآخر إنجاز المهمات واحدة تلو الأخرى، من الصلاة إلى الدراسة إلى الزراعة إلى الراحة، ثمّ إلى الصلاة ثانية. وعندما بدأت الساعات الميكانيكية في الظهور في ساحات مدن أوروبا وبلداتها، تضاءل الفارق أكثر فأكثر بين ضبط الوقت والاحتفاظ بالسيطرة.

تقدّم مدينة كولونيا دراسة حالة كاشفة. وتوحي السجلات التاريخية بأنّ ساعة عمومية نُصبت في هذه المدينة الألمانية في حوالي سنة 1370. وفي سنة 1374 سنّت كولونيا قانوناً يحدد بداية يوم عمل العمال ونهايته، ويحدد استراحة الغداء المخصصة لهم «بساعة واحدة لا أكثر». وفي سنة 1391، فرضت المدينة حظراً على تجول الزوّار الأجانب ابتداءً من الساعة التاسعة

مساءً (الثامنة مساءً في الشتاء)، تلاه في سنة 1398 حظر تجول عام من الساعة الحادية عشرة ليلاً. وتحوّل أهل كولونيا في غضون جيل واحد من حالة الجهل التام بالوقت الدقيق، إلى حالة باتت معها الساعة تملي عليهم أوقات العمل، وفترة استراحة الغداء، ومواعيد الرجوع إلى منازلهم كل ليلة. وبدأ «وقت الساعة» يتفوّق على «الوقت الطبيعي».

وبعد أن عبّد الرهبان البندكتيون الطريق أمام جدولة المواعيد اليومية، تبعهم الأوروبيون المنفتحون، رغبةً منهم في تعزيز كفاءة حياتهم وعملهم. كان ليون باتيستا ألبرتي (Leon Battista Alberti) رجلاً كثير الشغل إبّان عصر النهضة الإيطالية، باعتباره فيلسوفاً ومعمارياً وموسيقياً ورساماً ونحّاتاً في آن معاً. ولكي يستثمر ألبرتي وقته على أفضل وجه، شرع بجدولة مواعيده كلّ يوم: «حين أستيقظ صباحاً أفكر أوّلاً بما يتعيّن علي فعله في ذلك اليوم. أسجل قائمة بالمهمّات، وأدرسها، وأخصص لكلّ منها ما يلائمها من وقت. هذه المهمة لهذا الصباح، وهذه المهمة لما بعد الظهر، وتلك للمساء». يمكننا أن نتخيّل أن ألبرتي كان سيعشق بالتأكيد المساعِد الشخصيّ الرقميّ.

ثمّ باتت جدولة المواعيد أسلوب حياة إبّان الثورة الصناعية، حين بدأ العالم ينحو إلى الإفراط في السرعة. لم يكن في وسع أحد قبل عصر الآلة التحرّك أسرع من حصان يعدو، أو سفينة نشرت كل أشرعتها. غير أنّ قدرة المحرّكات غيّرت كل شيء. وفجأة، أصبح من الممكن أن ينتقل الناس والمعلومات والمواد مسافات طويلة بسرعات أكبر من أي وقت مضى بمجرّد تدوير مفتاح. وكذلك بات في وسع مصنع أن ينتج في اليوم الواحد سلعاً تفوق ما يستطيع الحرفي أن ينتجه طوال حياته. لقد فتحت

السرعات الجديدة آفاقاً لا يمكن تخيّلها من الإثارة والازدهار، وتلقّفها الناس بتوق شديد. فعندما انطلق أول قطار ركاب بخاري في العالم في رحلته الأولى في يوركشاير في إنجلترا في عام 1825، حيّاه حشد من 40 ألف شخص، وأُطلقت إحدى وعشرون طلقة مدفع ترحيباً به.

تغذّت الرأسمالية الصناعية على السرعة، وكافأتها على نحو لم يسبق له مثيل، فالشركات الأكثر سرعة في تصنيع منتجاتها وشحنها، تستطيع التفوّق على منافسيها. وكلما أسرعت في تحويل رأس المال إلى ربح، عجّلت في إعادة استثماره لجني مزيد من الأرباح. وليس مصادفةً أن تدخل عبارة «الكسب السريع» (to make a fast buck) اللغة في القرن التاسع عشر.

وفي عام 1748، مع بزوغ فجر عصر الصناعة، بارَكَ بنجامين فرانكلين (Benjamin Franklin) زواج الربح والسرعة عبر مقولته التي ذهبت مثلاً يتردد على الألسن حتى يومنا هذا: «الوقت هو المال». وما من شيء يعبّر عن العقلية الجديدة أو يعزّزها أكثر من التحوّل إلى دفع أجور العاملين مقابل عدد ساعات عملهم، بدلاً من الدفع مقابل عدد القطع التي ينتجونها. ومنذ أن صارت كل دقيقة تكلف مالاً، وجدت الشركات نفسها تخوض غمار سباق لا ينتهي لتسريع الإنتاج. فإنتاج المزيد من القطع في الساعة يعني مزيداً من الربح. والحفاظ على تقدّمك على منافسيك يعني أن تسبقهم في اعتماد أحدث التقنيات التي توفّر الوقت. لقد حملت الرأسمالية الحديثة معها التزاماً مسبقاً بالتحديث والتسريع وتعزيز الكفاءة.

ساعد التمدّن، وهو سمة أخرى من سمات الحقبة الصناعية، في تسريع إيقاع الحياة. فقد استقطبت المدن دائماً الأشخاص النشطين والحيويين، ولكن الحياة المدنية نفسها تعمل بمثابة مسرّع جسيمات عملاق. فحين

ينتقل الناس إلى المدن، يبدؤون بأداء كل شيء بسرعة. وقد سجّل كاتب مجهول في سنة 1871 يوميّاته عن العاصمة البريطانية: «هائلٌ هو إتلاف الأعصاب واستهلاك الدماغ في لندن. يعيش اللندني بسرعة. وفي لندن يتآكل الإنسان، لكنه يصدأ في أي مكان آخر... يظلّ العقل مشدوداً مع سرعة تعاقب الصور الجديدة والأشخاص الجدد والأحاسيس الجديدة. الوتيرة متسارعة في جميع الأعمال؛ وكلّ شيء يجري بسرعة عالية وباقتضاب: البيع والشراء، والحساب والوزن، وحتى الحديث مع البائع... سرعان ما يكتشف المتمهلون المملون أنْ ليس لديهم فرصة؛ لكنهم أيضاً سرعان ما ينجرّون إلى إيقاع لم يعرفوه، كجواد بليد في عربة سريعة».

ومع انتشار التصنيع والتمدّن، أتى القرن التاسع عشر محمّلاً بعدد هائل من الاختراعات المصمّمة لمساعدة الناس في السفر، والعمل، والتواصل بمزيد من السرعة. وكما أشار زائر سويدي، فقد كانت غالبيّة الآلات الخمس عشرة ألفاً المسجلة في مكتب براءات الاختراع الأمريكي في 1850 مصممة «لزيادة السرعة وتوفير الوقت والجهد». وافتتحت لندن أول خط مترو تحت الأرض سنة 1863؛ وشغّلت برلين أول ترام كهربائي سنة 1879؛ وكشف أوتِس (Otis) النقاب عن أول درج متحرك سنة 1900. وبحلول عام 1913، كانت فورد تنتج سياراتها من موديل T في أول خط تجميع في العالم. وكذلك تسارعت الاتصالات مع ظهور التلغراف سنة 1837، ليعقبه أول كبل عابر للأطلسي سنة 1866، ومن ثمّ الهاتف والأجهزة الراديوية اللاسلكية بعد عقد.

لم يكن ممكناً استغلال أي من التقنيات الجديدة استغلالاً كاملاً من

دون ضبطٍ دقيق للوقت. فالساعة هي «نظام تشغيل» الرأسمالية الحديثة، والشيء الذي يجعل كل شيء آخر ممكناً: الاجتماعات والمهل الزمنية والعقود وعمليات الإنتاج وجداول المواعيد والنقل ووورديات العمل. وقد عرّف الناقد الاجتماعي البارز لويس مَمفورد (Lewis Mumford) الساعة بأنها: «الآلة الرئيسة» للثورة الصناعية. ولكن لم تتكشّف كل آفاق اختراع الوقت القياسي إلا في أواخرَ القرن التاسع عشر. فقبل ذلك الحين كانت كل بلدة تحدد الوقت بواسطة الظهر الشمسي، أي تلك اللحظة العجيبة التي تختفي فيها الظلال وتبدو الشمس عمودية مباشرة. وكانت المناطق الزمنية المحلية تتباين عشوائياً فيما بينها. فمثلاً، كانت نيوأورلينز في بداية ثمانينيات القرن التاسع عشر تتخلف عن باتون روج، التي تبعد عنها 80 ميلاً إلى الغرب، بثلاث وعشرين دقيقة. عندما لم يكن في وسع أحد التنقّل بسرعة تفوق سرعة الحصان، لم تكن مثل هذه التفاهات مهمّة، لكن القطارات الآن تقطع المسافات بسرعة تجعل هذه الفروقات ملحوظة. ولجعل مواعيد القطارات متقنة، بدأت الأمم تزامن ساعاتها. وبحلول سنة 1855، قبلت معظم مناطق بريطانيا الوقت الذي يبثه التلغراف من المرصد الملكي في غرينتش. وفي سنة 1884، وافق 27 بلداً على اعتبار غرينتش خط الطول الصفري، ما أدى في نهاية المطاف إلى ظهور الوقت القياسي العالمي. وبحلول سنة 1911، كان أكثر العالم يعتمد الساعة ذاتها.

لم يكن إقناع العمال الصناعيين الأوائل بالعيش بحسب الساعة بالأمر السهل. فقد كان كثير منهم يعملون بإيقاعهم الخاص، ويأخذون استراحات على هواهم، أو يغيبون عن الدوام تماماً، وهي كارثة بالنسبة إلى

أصحاب المعمل الذين يدفعون أجوراً بالساعة. وبغية تعليم العاملين نظام الوقت الجديد الذي تقتضيه الرأسمالية الحديثة، روّجت الطبقات الحاكمة لدقة المواعيد باعتبارها واجباً مدنياً وفضيلة أخلاقية، وانتقدت البطء والتأخير باعتبارهما خطيئة كبرى. وحذرت شركة «إلكتريك سيغنال كلوك» في كتالوجها عام 1891 من شرور التخلف عن مواكبة الإيقاع: «إن كان ثمة فضيلة واحدة ينبغي أن يحتضنها من ينشد النجاح، فهي الالتزام بالمواعيد. وإذا كان ثمّة خطيئة يتعيّن عليه تفاديها، فهي التخلّف عن ركب الزمن». طرحت هذه الشركة ساعة أطلقت عليها باستحقاق اسم «أوتوقراط»، ووعدت أن تحدث من خلالها «ثورة لدى المتلكئين والمتخلفين عن الركب».

حصل الالتزام بالمواعيد على دفعة كبرى عندما نزلت أول ساعة منبّه إلى الأسواق في 1876. وبعد بضع سنوات، بدأت المعامل بتركيب ساعات للعاملين كي تدق في بداية ونهاية كل وردية، مضمرة مبدأ «الوقت من ذهب» في طقس يومي. ومع ازدياد الضغط لتقدير أهمية كل ثانية، باتت الساعة المحمولة رمزاً ينمّ عن المكانة. وانضم فقراء الولايات المتحدة إلى نوادي يانصيب تجري سحوبات أسبوعية للفوز بساعة. كما دعمت المدارس حملة الالتزام بالمواعيد. فحذّر درس في إصدار سنة 1881 من كتاب «مكغوفي ريدرز» (McGuffey Readers) الأطفال من الفظائع التي قد تنجم عن التلكّؤ: حوادث القطارات، وانهيار الشركات، والهزائم العسكرية، والإعدامات الخاطئة، وفشل العلاقات العاطفية: «هكذا دائماً تسير الأمور في الحياة، تسقط كل يوم أفضل الخطط، وتفشل أهم العلاقات، وتضيع ثروات الأفراد، وتهدر فضائل الشرف والسعادة

والحياة نفسها بسبب تلكّؤ أحدهم».

وحين أحكمت الساعة قبضتها، وأتاحت التقنية إنجاز كل شيء بسرعة أكبر، تغلغلت روح السرعة والاستعجال في كافة مناحي الحياة. وكان يُطلب من الناس أن يكونوا أسرع في التفكير، وأسرع في العمل، وأسرع في الحديث، وأسرع في الكتابة، وأسرع في القراءة، وأسرع في تناول الطعام، وأسرع في الحركة. قال مراقب من القرن التاسع عشر ساخراً: إن أبناء نيويورك العاديين «يمشون دائماً وكأن أمامهم وجبة غداء دسمة، ووراءهم رجل شرطة». فيما اكتشف نيتشه في سنة 1880 تنامي ثقافة «... السرعة والعجلة غير اللائقة التي ترغب في فعل كل شيء فوراً».

بدأ المفكرون يلاحظون أن التكنولوجيا تؤثّر فينا بقدر ما نؤثّر فيها. فكتب المؤرخ هيربرت كاسون (Herbert Casson) في سنة 1910 أن «استخدام الهاتف جلب معه نوعاً جديداً من حسن التصرف. لقد تم تجاوز المزاج البطيء والبليد... وباتت الحياة أكثر توتراً وتأهّباً وحيوية». ما كان سيشعر كاسون بالمفاجأة إذا عرف أن قضاء ساعات طويلة في العمل على الكمبيوتر جعل الناس أقل صبراً حيال كل من لا يتحرّك بسرعة البرمجيات.

حققت ثقافة السرعة تقدماً آخر في نهاية القرن التاسع عشر بفضل مستشار في الإدارة الأولية يدعى فريدريك تايلور (Frederick Taylor). استخدم تايلور في «مصنع بيت لحم للفولاذ» في بنسيلفانيا ساعة ميقاتية، ومسطرة منزلقة لمعرفة الوقت الذي ينبغي أن تستغرقه كل مهمة، بدقّة تصل إلى أقرب جزء من الثانية، ومن ثم ترتيبها لتحقيق أعلى كفاءة، مطلقاً تصريحه المشؤوم: «إذا كان الإنسان يأتي أولاً في الماضي، فالنظام

يجب أن يأتي أولاً في المستقبل». لاقت كتابات تايلور اهتماماً كبيراً في سائر أرجاء العالم، إلا أنّه نفسه لم يحقق سوى نجاح فاتر في تطبيق ما طرحه عن «الإدارة العلمية». وفي مصنع بيت لحم للفولاذ، علّم تايلور عاملاً نقل أربعة أضعاف الكمية المعتادة من الحديد الخام يومياً، واستقال عمّال كثيرون من عملهم متذمرين من الإجهاد والتعب. كان تايلور شخصاً صعب المراس، وطُرد في نهاية المطاف من عمله سنة 1901. ورغم أنه عاش سنواته الأخيرة في الظلّ، مكروهاً من نقابات العمال، فإن مبدأه «المواعيد أولاً والإنسان ثانياً» ترك علامة فارقة في النفس الغربية. ولم يكن ذلك في أماكن العمل فحسب. فحين أنتج مايكل شوارتز (Michael Schwarz) فيلماً وثائقياً في 1999 عن «التايلورية» قال: «ربّما مات تايلور ذليلاً مُخَزّياً، لكنه لعله ضحك أخيراً، لأن أفكاره عن الكفاءة أصبحت تعرّف نمط حياتنا اليوم، لا في العمل فحسب، وإنّما في حياتنا الشخصية أيضاً».

وفيما كان تايلور يحسب الأجزاء المئوية من الثانية التي يستغرقها تغيير مصباح كهربائي، نشر هنري أوليريش (Henry Oierich) رواية بعنوان «عالم بلا مدن ولا أرياف» (*A Cityless ans Countryless World*) تصوّر حضارة على المريخ تُثمّن الوقت حتى أصبح العملة المعتمدة فيها. وتحققت نبوءته عملياً بعد قرن: الوقت الآن أشبه بالمال من ذي قبل. بل صرنا نتحدث أحياناً عن أننا «أغنياء بالوقت»، أو «نفتقر إلى الوقت» في الغالب.

لكن لماذا، وسط هذا الكمّ من الثروة المادية، يستشري فقر الوقت لهذه الدرجة؟ يرجع الكثير من اللوم إلى أننا فانون. ربّما استطاع الطب الحديث إضافة عشر سنوات، أو نحو ذلك، إلى حصيلة الستين عاماً التي

نصّ عليها الكتاب المقدس، لكننا لا نزال نعيش في ظل أكبر موعد نهائي على الإطلاق: الموت. ولا عجب أننا نشعر بأن الوقت قصير، وأننا نسعى جاهدين لأن نعيش كل اللحظات. لكن إذا كانت الغريزة التي تدفعنا لفعل ذلك غريزة إنسانية عامة، فلماذا إذن تميل بعض الثقافات أكثر من غيرها إلى السباق مع الزمن؟

ربما يكمن جزء من الجواب في طريقة تفكيرنا حيال الوقت نفسه. فالزمن دوري في بعض الأعراف الفلسفية، كالصينية والهندوسية والبوذية، مثلاً، بينما يستخدم الأسكيمو المقيمون في جزيرة بافين في كندا كلمة uvatiarru ذاتها بمعنى «في الماضي البعيد» و«في المستقبل البعيد» على حدّ سواء. والوقت في مثل هذه الثقافات، يأتي ويذهب باستمرار. إنه حولنا دوماً، يجدّد نفسه، مثل الهواء الذي نتنفسه. أما في العُرف الغربيّ، فإنّ الزمن خطيّ. سهمٌ يعبر بلا هوادة من النقطة «أ» إلى النقطة «ب». إنّه مورد محدود، ولهذا فهو ثروة ثمينة. وتركّز المسيحية ضغطها على ضرورة الاستفادة من كل لحظة نعيشها. واتّبع الرهبان البنديكتيون برنامجاً زمنياً محكماً لأنهم كانوا يعتقدون أن الشيطان قد يعثر على عمل تؤديه الأيادي العاطلة. ولخّص تشارلز داروين (Charles Darwin) في القرن التاسع عشر هواجس الغرب إزاء الاستفادة القصوى من كل دقيقة، في دعوة حازمة إلى العمل: «لا يعرف معنى الحياة من يهدر ساعة من الوقت».

وكذلك فإن الوقت دوريّ في ديانة الشنتو اليابانية التي تتعايش بوئام مع الشكل المحلي للبوذية. غير أن اليابان، بعد عام 1868، وبحماسة تكاد تفوق طاقة البشر، قررت اللحاق بركب الغرب. ولكي تستحدث حكومة ميجي (Meiji) اقتصاداً رأسمالياً حديثاً، عمدت إلى استيراد

الساعة والتقويم الغربيين، وبدأت الترويج لفضائل الالتزام بالمواعيد والاستفادة القصوى من الوقت. وازداد مذهب الكفاءة عمقاً بعدما تركت الحرب العالمية الثانية اليابان في حالة خراب. واليوم، حين تقف في محطة شينجوكو في طوكيو وتشاهد الركاب يركضون للحاق بالقطار رغم أن القطار الآخر سيصل بعد دقيقتين، تعلم أن اليابانيين ابتلعوا فكرة أنّ الوقت مورد محدود.

وشكّلت النزعة الاستهلاكية، التي أتقنتها اليابان أيضاً، حافزاً قوياً آخر للإسراع. فمنذ ثلاثينيات القرن التاسع عشر، أنحى الكاتب الفرنسي ألكس دي توكفيل (Alexis de Tocqueville) باللائمة على غريزة التسوق في رفع وتيرة الحياة: «من يقتصر أمله على تحقيق رفاه دنياه سيظلّ دائماً في عجلة من أمره، إذ ليس لديه سوى القليل من الوقت للوصول إلى ذلك الرفاه، وإدراكه، والتمتع به». يبدو ذلك التحليل أكثر صحّةً اليوم، إذ يتبدّى العالم كلّه كنايةً عن متجر، والبشر كلّهم مجرد متسوّقين. يتربص بنا الإغراء وتدغدغنا المخيّلة عند كل منعطف خلال سعينا النهم إلى تكديس أكبر قدر ممكن من الاستهلاك ومن التجارب. إلى جانب العمل في مهن مرموقة، نريد أن نلتحق بدورات فنية، ونتمرّن في صالات الألعاب الرياضية، ونطالع الصحف، ونقرأ كل الكتب الأكثر مبيعاً، ونتناول الطعام مع الأصدقاء، ونرتاد النوادي، ونزاول الرياضة، ونشاهد التلفزيون لساعات، ونستمع إلى الموسيقى، ونقضي بعض الوقت مع العائلة، ونشتري جميع الأزياء والأجهزة الحديثة، ونذهب إلى السينما، ونتمتّع بالحميمية والجنس مع شركائنا، ونمضي الإجازات في أماكن نائية، وربما نتطوّع لأداء بعض الأعمال المفيدة. والنتيجة هي انفصال مثير للقلق

بين ما نريد من الحياة وما يمكن أن نحصل عليه في الواقع، انفصال يغذي الشعور بأن الوقت لا يكفي.

إن حياتي الشخصية تناسب هذا النمط. فالأطفال يتطلّبون الكثير من العمل، والسبيل الوحيد للبقاء في تجربة الأبوة هو تقليص جدول برامجك اليومية. لكنّني أجد ذلك صعباً. فأنا أريد كل شيء. لذلك، وبدلاً من تقليص هواياتي، رتّبت لضغطها ضمن جدول مواعيد سينفجر أصلاً. لكنني بعدما أتملّص من بعض أعمالي من أجل لعبة تنس إضافية، اضطر لأن أسرع في بقية يومي للّحاق بالركب. فأسرع في قيادة سيارتي، وفي المشي، وأتخطّى حكايات ما قبل النوم.

وكأي شخص آخر، أتطلّع إلى التكنولوجيا كي تساعدني في كسب مزيد من الوقت، وما يرافق ذلك من الشعور بعجلة أقلّ. بيد أن التكنولوجيا صديق زائف. فهي حتى عندما توفّر لك الوقت، غالباً ما تفسد معروفها بتوليد مجموعة جديدة كاملة من الواجبات والرغبات. حين طُرحت الغسالة في الأسواق في أوائل القرن العشرين، تحرّرت ربّات البيوت من ساعات وساعات من الكدح الذي يمزّق مفاصل اليدين. لكننا، وقد ارتفعت مستويات النظافة بمرور السنين، أصبحنا نغسل ملابسنا أكثر مما سبق. والنتيجة: باتت سلة الغسيل التي تفيض بالملابس المتسخة سمة من سمات المنزل المعاصر، مثلها مثل كومة الفواتير المتراكمة أمام مدخل المنزل. البريد الإلكتروني هو مثال آخر. فهو، في الجانب الإيجابي، يجمع الناس معاً كما لم يسبق له مثيل. ولكن سهولة استخدامه أدّت إلى الإفراط المستشري، حيث ينقر الجميع على «إرسال» برمشة عين. ويحمل طريق المعلومات السريع، كل يوم، أكثر من خمسة مليارات رسالة إلكترونية،

معظمها مذكرات لا لزوم لها، ونكات بذيئة ورسائل غير مرغوب بها. والنتيجة بالنسبة إلى معظمنا، هي تلال من البريد الإلكتروني.

يعاني وقتنا من ضغط شديد يجعل من الصعب على أكثر دعاة البطء إخلاصاً ألا يستعجل. لنأخذ مثلاً ساتيش كومار (Satisk Kumar)، وهو راهب سابق من الديانة الجاينية [المنشقّة عن الهندوسية]، مشى في ستينيات القرن العشرين من موطنه الهند وصولاً إلى بريطانيا، ثم سافر منذ ذلك الحين إلى كثير من دول العالم سيراً على الأقدام. يعيش كومار اليوم في ديفون، جنوب غرب إنجلترا، حيث ينشر مجلة «الانبعاث» (*Resurgence*)، التي تصدر مرّة كل شهرين وتتبنى العديد من الأفكار العزيزة على قلب حركة البطء. التقيت كومار في أمسية صيف رائعة في حديقة هايد بارك بلندن. إنه امرؤ ضئيل الحجم، هزيل، يرتدي بزّة من الكتان، ويمشي بهدوء وسط أفواج من المتزلجين، والمهرولين، وممارسي المشي السريع. جلسنا في ظل شجرة حيث خلع كومار حذاءه وجوربيه وغمس قدميه اللتين سافرتا كثيراً في العشب الطويل. سألته عن مرض الوقت.

أجاب: «إنّه مرض غربي أن نجعل الوقت محدوداً، وأن نفرض بعدئذ السرعة على جميع جوانب الحياة. كانت والدتي تقول لي: 'عندما خلق الله الوقت خلق منه الكثير'، وكانت على حق».

قلت له: «لكن والدتك عاشت حياتها كلها في الريف الهندي. ولا شك أن الضغط للإسراع، والتغلّب على الساعة، أمر لا يقاوم في العالم الحديث».

ردّ: «نعم، هذا صحيح إلى حدّ ما. باعتباري أعيش هنا، استسلمت أنا

أيضاً للعجلة والسرعة. لا توجد أحياناً وسيلة أخرى للوفاء بالمهل الزمنية للمجلة. من يعش في الغرب يكافح باستمرار ضد هيمنة الساعة».

هدرت طائرة بأسىً في السماء. نظر كومار إلى ساعته. لديه موعد إطلاق كتاب بعد خمس عشرة دقيقة. قال بابتسامة خفيفة: «حان وقت الذهاب. لا أريد أن أتأخّر».

ربما يكون مرض الوقت أيضاً عرضاً من أعراض الإصابة بوعكة وجودية أعمق. إذ غالباً ما يغذّ الناس خطاهم، في المراحل النهائية قبل انهيارهم، تجنّباً لمواجهة بؤسهم. يعتقد كونديرا أن السرعة تساعدنا في حجب رعب العالم المعاصر وعقمه: «زمننا مهجوس بالرغبة في النسيان. وما الاندفاع إلى شيطان السرعة إلا أملٌ بتلبية هذه الرغبة؛ يرفع زمننا الوتيرة ليبيّن لنا أنه يتمنّى ألا يتذكره أحد، لأنّه تعب من نفسه، سئم من ذاته، ويودّ إطفاء شعلة الذاكرة الصغيرة المرتجفة».

يرى آخرون في السرعة هروباً من الموت، لا من الحياة. كتب مارك كِنغوِل (Mark Kingwell)، أستاذ الفلسفة في جامعة تورونتو، ببصيرة ثاقبة عن عبادة السرعة في العالم المعاصر. عندما نلتقي على فنجان قهوة، ينأى في حديثه عن محركات الصواريخ والإنترنت ذات النطاق العريض. ويقول: «على الرغم مما يظن الناس، فإنّ نقاشاتهم عن السرعة لا تدور في الحقيقة حول الوضع الحالي للتكنولوجيا، بل حول ما هو أعمق من ذلك بكثير. إنّها تعبير عن رغبة الإنسان في التجاوز والتسامي. و«من الصعب أن نفكر في أننا ذاهبون إلى الموت، فهذا كريه. لذلك نسعى دائماً إلى تلمّس سبلٍ تصرفنا عن إدراك أننا فانون. والسرعة، مع ما تمنحه من اندفاع حسي، هي إحدى استراتيجيات تشتيت الانتباه».

الدماغ البشري مجبول على السرعة شئنا أم أبينا. فحين نسرع نحصل على دفقة من خطر، وثمالة، وإثارة، وخفقان، وموجة حسية مسكرة. تؤدي السرعة إلى إفراز مادتين كيميائيّتين هما الأدرينالين والنورأدرينالين، اللتين يفرزهما الجسم أيضاً في أثناء ممارسة الجنس. وكونديرا كان في غاية الدقّة عندما تحدّث عن «نشوة السرعة».

نحن لا نستمتع بالسرعة فقط، بل اعتدنا عليها أيضاً، وأصبحنا «مسرّعين». حين نقود سيارتنا لأول مرة على طريق سريع، تبدو لنا سرعة 110 كم/ سا سرعة كبيرة. ثم، بعد دقائق، نشعر أنها روتينية. ادخلْ طريقاً فرعياً، وخفّفْ السرعة إلى 50 كم/ سا وستشعر بأن السرعة المتدنّية مثيرة للسخط. فالتسريع أمرٌ يغذّي حاجةً مستمرة فينا للمزيد من السرعة. حين نعتاد سرعة 110 كم/ سا نميل إلى زيادة الضغط قليلاً على دواسة البنزين، كي ندفع عداد السرعة إلى 130 كم/ سا أو 140 كم/ سا أو أعلى. في سنة 1899، بنى مهندس بلجيكي أول سيارة مصممة فقط لتحطيم الأرقام القياسية للسرعة، تتخذ شكل طوربيد يدفعه موتوران كهربائيّان، وتحمل اسماً يلخّص توقنا للمزيد من السرعة: «لا جاميه كونتانت» (La Jamais Contente)، لا قناعة البتّة!

تمتدّ لعنة التسريع إلى ما بعد الطرق المفتوحة. خذ مثلاً تصفح الإنترنت. لا تعجبنا أبداً سرعة الاتصال بها. عندما تصفحت أوّل مرة شبكة الإنترنت باستخدام مودم عريض النطاق، بدا لي بسرعة البرق. أما الآن فيُشعرني أنه عاديّ، بل بليد قليلاً. وصرت أفقد صبري حين يتعذّر تحميل الصفحة فوراً، وإذا تأخرتْ ثانيتين أو ثلاث ثوانٍ أبدأ بنقر زر الفأرة الأيمن كي أعجّل الأمور. الحل الوحيد على ما يبدو هو اتصال أسرع.

لكنّ علاقتنا بالوقت تغدو مشحونة أكثر، ومختلة وظيفياً، مع ازدياد تسارعنا. وسيخبرك أي كتاب طبي أن للإصابة بالعُصاب أعراضاً كلاسيكية، أحدُها وسواس التفاصيل المجهرية. فهذا الاندفاع الذي لا يلين لتفتيت الوقت إلى أجزاء أصغر وأصغر- فرقعة أصابعك تستغرق بالمناسبة خمسمئة مليون نانو ثانية- تجعلنا أكثر انتباهاً لمروره، وأكثر حرصاً على الاستفادة القصوى منه، وأكثر عصبية.

وكذلك فإن طبيعة الوقت تغيّرت في جوهرها. في الأيام الخوالي، قال الكتاب المقدس إنّه «لكل شيء زمان ولكلّ أمر تحت السموات وقت»، للولادة وقت، وللموت وقت، للشفاء وقت، وللبناء وقت، للبكاء وقت وللضحك وقت، للعناق وقت، وللحب وقت، وهلم جرا. فيما لاحظ سيرفانتس في رواية «دون كيشوت» أنْ «ليست كل الأوقات هي نفسها» (Que no son todos los tiempos unos). أما في عالم «على مدار الساعة» (24/ 7) فكل الأوقات هي ذاتها. ندفع الفواتير يوم السبت، ونتسوّق يوم الأحد، ونمضي بالكمبيوتر المحمول إلى السرير ونعمل خلال الليل، ونمضي في وجبة فطور تدوم طوال اليوم. نسخر من المواسم والفصول حين نتناول الفراولة المستوردة في عزّ الشتاء، وكعك عيد الفصح الساخن على مدار السنة. مع الهواتف المحمولة، وأجهزة بلاك بيري، وأجهزة النداء الآلي والإنترنت، صار كل شخص وكل شيء الآن متوفراً دوماً.

يجادل بعض الأشخاص بأن ثقافة «على مدار الساعة» تجعل الناس يشعرون بقدر أقل من العجلة، باعتبارها تمنحهم حرية العمل وأداء المهمات متى أرادوا. لكنّ هذا الرأي مجرّد أمنيات. فحين تُمحى الحدود، تعمل عوامل المنافسة والجشع والخوف، لتشجعنا على تطبيق مبدأ «الوقت

مال» في كل لحظات النهار والليل. لذا لم يعد حتى النوم ملاذاً من الهرولة. ملايين البشر يدرسون لامتحاناتهم، ويتعلمون اللغات الأجنبية، ويطلعون على أساليب الإدارة، من خلال الاستماع إلى الأشرطة أثناء نومهم. ويشنّ موقع «سليب ليرننغ» (Sleep Learning، التعلّم في أثناء النوم)، هجوماً على الوقت الوحيد الذي كنّا نبطئ فيه من دون أن يصيبنا شعور بالذنب، فيلبسه فرصةً مثيرةً لتحسين الذات: «إنّ الساعات التي تمضيها غير مستيقظ تشكّل ثلث عمرك. وهي فترة غير منتجة. استفد من هذه الإمكانيات الضخمة لتحسين مهنتك، وصحتك، وسعادتك!».

بات عُصابنا إزاء الوقت مريعاً جداً، لدرجة أننا اخترعنا نوعاً جديداً من المعالجين لمساعدتنا في التعامل معه. تعالوا إلى زمن معلّمي إدارة الوقت. نصائحهم معروضة في كتب وندوات لا تعد ولا تحصى. ولا شك أنّ بعضها منطقيّ، إذ يوصي العديد منهم بالقيام بأمور أقل من أجل القيام بها على نحو أفضل، وهو ما يعدّ العقيدة الأساسية لفلسفة البطء. ومع ذلك فإن معظمهم يفشلون في علاج جذور وعكتنا: علاج هاجس توفير الوقت، وتراهم بدلاً من ذلك ينغمسون في هذا الهاجس. في عام 2000، نشر ديفيد كوتريل (David Cottrel) ومارك لايتون (Mark Layton) كتاباً بعنوان: «175 طريقة لتأدية المزيد من المهام في وقت أقل» (*175 Ways to Get More Done In Less Time*). كتب هذا الكتاب بصيغة لاهثة مستعجلة، وهو عبارة عن دليل لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة، للتسريع. النصيحة رقم 141 فيه هي ببساطة: «افعل كل شيء على نحوٍ أسرع!».

وبهذه الكلمات يلخّص المؤلفان بدقة خطأ العالم الحديث. فكّر في تلك الكلمات دقيقة: «افعل كل شيء على نحوٍ أسرع». هل من المنطقي حقاً

أن نسرع في قراءة روايات بروست، أو نمارس الحب بنصف الوقت، أو نطهو كل طبخاتنا بواسطة الميكروويف؟ بالتأكيد لا، ولكن تُمكّن امرئ من كتابة عبارة «افعل كل شيء على نحوٍ أسرع» تؤكد إلى أي مدى خرجنا عن الخط، وكم أنّ حاجتنا ماسة لإعادة النظر في كل طريقتنا في الحياة. لم يفُتِ الأوان بعد لوضع الأمور في نصابها الصحيح. حتى في حقبة حكايات الدقيقة الواحدة قبل النوم، يوجد بديل عن فعل كل شيء على نحوٍ أسرع. وعلى الرغم من أنّ الأمر يبدو مفارقة مسلية، فإن حركة البطء تنمو سريعاً!

الفصل الثاني

البطء جميل

للإسراع في تخفيف الإجهاد، حاول أن تبطئ.

ليلي توملين، ممثلة كوميدية أمريكية

تقع مدينة ومنتجع واغرين في عمق جبال الألب النمساوية، حيث تعيش هذه البلدة وادعةً وفق وتيرة بطيئة. يأتي الناس إلى هنا هروباً من صخب الحياة في سالزبورغ وفيينا. في فصل الصيف، يتسلقون المسارات المشجرة ويتنزّهون بجانب الأنهار الجبلية. وعندما تتساقط الثلوج يتزلجون عبر الغابات، أو على المنحدرات الثلجية الناعمة. وأياً كان الفصل، فإن الهواء في جبال الألب منعش، يستنشقه المرء ملء رئتيه، مع وعد بليلة نوم ملء الجفون، بعد العودة إلى الشاليه.

تتجاوز هذه البلدة مجرّد العيش بإيقاع بطيء، لتغدو مرّة في السنة مُنطلَقاً لفلسفة البطء. ففي شهر أكتوبر من كل عام، تستضيف واغرين المؤتمر السنوي لجمعية إبطاء الزمن. يقع المقر الرئيس لهذه الجمعية في مدينة كلاغِنفورت النمساوية، وتمتد قاعدة عضويتها عبر وسط أوروبا، وتعدّ الجمعية الرائدة في حركة البطء. فهي تضمّ أكثر من ألف عضو، هم جنود مشاة في الحرب على عبادة السرعة. وهذا يعني في الحياة اليومية

الإبطاء عندما يكون الإبطاء منطقياً. فإذا كان عضو الجمعية طبيباً، قد يصرّ على أخذ المزيد من الوقت للدردشة مع مرضاه. وإذا كان مستشاراً إدارياً قد يرفض الرد على مكالمات العمل في عطلة نهاية الأسبوع. وقد يذهب المصمّم إلى اجتماعاته بالدراجة بدلاً من قيادة السيارة. ويستخدم مبطّئو السرعة الكلمة الألمانية eigenzeit لتلخيص عقيدتهم. كلمة Eigen تعني «الخاص» وكلمة zeit تعني «الوقت». وبعبارة أخرى، فإن لكل كائن حي، ولكل حدث وعملية وعنصر، وقته الخاص الملازم له، ووتيرته الخاصة، وإيقاعه الخاص.

تنشر الجمعية دراسات جادّة عن علاقة الإنسان بالوقت، وتثير نقاشات مصحوبة بإعلانات دعائية ساخرة. وتجوب دوريّات ينظمها الأعضاء مراكز المدن، وهم يرتدون قمصاناً كُتب عليها من الأمام والخلف شعار «الرجاء عجّلوا!». كما أن الجمعية أرسلت مؤخراً طلباً إلى اللجنة الأولمبية الدولية تدعو فيه إلى منح ميدالية ذهبية للرياضيين الذين يحقّقون الوقت الأبطأ.

تقول ميكائيلا شموشر (Michaela Schmczer)، سكرتيرة الجمعية التي تضج حيوية وفاعلية: «لا يعني الانتماء إلى حركة البطء أن علينا دائماً أن نكون بطيئين، فنحن نركب الطيارات أيضاً! كما لا يعني أيضاً أن نكون جادّين جداً أو متفلسفين جداً. ولا يعني كذلك أننا نريد إفساد متعة الجميع. لا بأس في الجديّة، ولكن من دون أن نفقد مرحنا وحسّ الفكاهة لدينا».

مع أخذ كل ذلك في الاعتبار، يرتّب مبطّئو السرعة بانتظام «فخاخ السرعة» في مراكز المدن. فتراهم يستخدمون ساعة توقيت لقياس الزمن

الذي يمضيه المشاة في أعمالهم اليومية. حين يضبطون شخصاً قطع 50 متراً في أقل من 37 ثانية، يسحبونه جانباً، ويطلبون منه شرح أسباب تعجّله. عقابه هو السير مسافة 50 متراً ذاتها وهو يوجّه دمية سلحفاة معقدة على طول الرصيف. يرى يورغن آدم (Jurgen Adam)، وهو معلّم مدرسة، كان ينظّم فخاخ سرعة في مدينة أولم الألمانية أنّ «هذا الأسلوب يصيب نجاحاً كبيراً على الدوام. لا يفكّر معظم الناس في أسباب مشيهم بهذه السرعة. لكنّهم يهتمّون جداً بمجرد أن نحدّثهم عن السرعة والوقت. تعجبهم فكرة الإبطاء. بل إن بعضهم يعودون لاحقاً في اليوم نفسه، طالبين أن يسيروا مع السلحفاة مرة ثانية. لقد وجدوا أن ذلك يريحهم جداً».

في المؤتمر السنوي للجمعية في سنة 2002، قدم سبعون عضواً من ألمانيا والنمسا وسويسرا إلى واغرين، لمدّة ثلاثة أيام قضوها في التداول بشأن عدد من المواضيع الاجتماعية، على كأس من النبيذ، وشريحة من ستيك الفينر. لا يتقيّدون بملابس رسمية، ولا بالوقت. اليافطة المعلقة في قاعة الاجتماعات الرئيسة تتحدّث عن مجلدات بأكملها: «البداية هي عندما يحين الوقت المناسب». ترجمة هذا الشعار هي بدء عدّة ورش عمل في وقت متأخر، كما ضاعت 30 دقيقة بالكامل من جدول أعمال يوم السبت بفضل خطأ مطبعي. وحين أشرت إلى هذا الشذوذ لأحد المندوبين، بدا لي محتاراً. ثم هز كتفيه، وابتسم قائلاً: «حسناً. كل ما يأتي بسهولة يذهب بسهولة».

لا تخطئ الظنّ. فمبطّئو السرعة ليسوا بقايا خائبة من عصر الهيبيز. بل هم بعيدون كل البعد عن ذلك. إنّهم نوع من المواطنين المهتمين الذين

يمكن أن تجدهم في اجتماعات لجان الأحياء في جميع أنحاء العالم: محامون، ومستشارون، وأطباء، ومهندسون معماريون، ومعلمون. ومع ذلك، فإن المؤتمر ينقلب أحياناً إلى مهزلة. في إحدى ورش العمل التي عقدت في بهو الفندق، أدار طالبا فلسفة، بشعرهما الأشعث، النقاش حول فنّ ألا تفعل شيئاً على الإطلاق. وصل اثنا عشر عضواً إلى الاجتماع بعد نحو عشر دقائق من موعده الرسمي. جلسوا جميعاً من دون أن يتحدثوا، تحرّكوا بعصبيّة على كراسيهم القابلة للطيّ. لا يزعج صمتهم سوى أزيز مكنسة كهربائية بعيدة، يتردّد صدى أزيزها من الدرَج القريب. لكنّ آخرين، في أماكن أخرى في الفندق، كانوا يستكشفون طرقاً من الإبطاء أكثر براغماتية. فقد قدّم أحد روّاد الأعمال ورشة عمل عن خطته، لإنشاء أوّل فنادق «البطء» في العالم. وأوضح برنارد فالمان (Bernhard Wallmann)، وهو رجل ضخم البنية، في منتصف العمر، ذو عيون واسعة بريئة، مثل جرو كلب أن «معظم الإجازات تثير الإجهاد في هذه الأيام. يبدأ الأمر بنا في رحلة بالطائرة أو السيارة، ثم نسارع إلى رؤية أكثر ما يمكننا من مشاهد ومعالم، ونتفقّد بريدنا الإلكتروني في أحد مقاهي الإنترنت، ونشاهد محطتي سي إن إن، أو إم تي في تلفزيون الفندق. ونستخدم هاتفنا النقال لِتَفَقُّد أصدقائنا أو زملائنا في البلاد. ونعود من رحلتنا في النهاية أكثر تعباً من وقت مغادرتنا». لكنّ فندق «البطء» مختلف، فهو منزوٍ بعيداً في إحدى المحميّات الوطنية النمساوية، ويضمّ ثلاثمئة سرير، يتعيّن على نزلائه السفر إلى قرية مجاورة بواسطة قطار بخاري، ومن ثم إلى الفندق سيراً على الأقدام، أو بواسطة عربة تجرها الخيول. وكل التقنيات التي تحثّ على العجلة، من تلفزيونات إلى هواتف نقالة وكمبيوترات محمولة وأجهزة

كفيّة وسيّارات، محظورة تماماً. وبدلاً من ذلك، سوف يتمتع الضيوف بملذّات «البطء» البسيطة، مثل العناية بالحدائق، والمشي مسافات طويلة، والمطالعة، واليوغا، والسبا. سيأتي متحدثون ضيوف للحديث عن الوقت والسرعة والبطء. وفيما كان فالمان يوضح رؤيته، عارضه بعض مبطّئي السرعة صارخين بأنّ الفكرة كبيرة جداً، ونخبوية جداً، وتجارية جداً. لكن فالمان، الذي يرتدي حذاء أسود مصقولاً يليق برجل جادّ في عمله، شخص رابط الجأش. قال لي لاحقاً بين لقمتين من فطيرة التفاح: «يشهد العالم الآن تعطشاً كبيراً للبطء». وأضاف: «أعتقد أن الوقت حان لفندق يتيح للناس فعلاً الإبطاء في كل شيء».

ينطوي الخروج من ثقافة السرعة على قفزة إيمان؛ فالأسهل دائماً أن تقفز عندما تعرف أن الآخرين يقفزون أيضاً. أخبرني إروين هِلر (Erwin Heller)، وهو محامٍ متخصص بالشؤون العقارية من ميونيخ، أن اللقاء مع أعضاء آخرين من «جمعية إبطاء الزمن» ساعده أيضاً في تحقيق هذه القفزة. وقال: «معهم شعرت أن التسارع المتواصل في كل الأمور كان سيئاً. لكنّنا حين نكون وحيدين، نشكّ دائماً بأننا مخطئين، وأنّ الآخرين على صواب. حين علمت أن هناك كثيرين غيري يفكرون بالطريقة نفسها، بل ويتحركون بناء عليها، عادت لي ثقتي بالتأني والإبطاء».

وأعضاء الجمعية ليسوا وحدهم. فثمة أناس في جميع أنحاء العالم يتكاتفون في مجموعات موالية لحركة البطء. أكثر من سبعمئة ياباني ينتمون الآن إلى «نادي الكسل»، الذي يدعو إلى تخفيف السرعة، وإلى حياة أكثر صداقة مع البيئة. تدير المجموعة مقهى في طوكيو يقدّم الأغذية العضوية، ويجري حفلات على ضوء الشموع، ويبيع القمصان وأكواب القهوة التي

تحمل شعار «البطء جميل». الطاولات متباعدة عمداً بعضها عن بعض، أكثر مما هو معتاد في اليابان، لتشجيع الناس على الاسترخاء وإطالة الجلوس. ويعدّ الإبطاء مزدهراً اليوم في اليابان، ويعود الفضل في ذلك جزئياً إلى نادي الكسل. يستخدم المعلنون في البلاد الكلمة الإنجليزية «slow» لبيع كل شيء، من السجائر وباقات الرحلات إلى المباني السكنية. وازداد الإعجاب بنمط الحياة الهادئ في أوروبا المطلّة على البحر المتوسط على نطاق واسع، لدرجة أنّ أحد المعلّقين تحدث مرة عن «التحول اللاتيني للشعب الياباني».

في عام 2001، بادر أحد مؤسسي نادي الكسل، عالم الأنثروبولوجيا والناشط البيئي كيبو أويوا (Keibo Oiwa)، إلى نشر دراسة تستقصي مختلف حملات البطء في العالم. حمل الكتاب اسم «البطء جميل»، وصدر حتى الآن في اثنتي عشرة طبعة. عندما زرت أويوا في مكتبه في جامعة ميجي غاكوين قرب طوكيو، كان قد عاد لتوه من ورشة عمل لمدة ثلاثة أيام عن البطء، أجرتها محافظة هيوغو. قال: «يدرك المزيد والمزيد من الناس في اليابان، وبخاصة الشباب، أن لا بأس من البطء. وبالنسبة إلينا فإنّ هذا يمثل انقلاباً كلياً في المواقف والتوجّهات».

على الجانب الآخر من المحيط الهادئ، وفي سان فرانسيسكو تحديداً، تضع «مؤسسة لونغ ناو» لمساتها على المشهد. يحذر أعضاؤها أننا نجري لمجاراة العمل اليومي الشاق، ونادراً ما ننظر إلى ما بعد المهلة الزمنية المقبلة الممنوحة لنا، أو إلى ما بعد النتائج الفصلية لأعمالنا. ويقولون: «إنّ الحضارة تسرّع نفسها على نحو مرضيّ قصير النظر ضعيف التركيز». ولكي نبطئ أنفسنا، ونفتح عيوننا علّنا ننظر إلى المشهد المديد والصورة الكبيرة، فإنّ المؤسسة تبني ساعات معقّدة ضخمة ذات تكّة واحدة في السنة، وتقيس

الوقت على مدى عشرة آلاف سنة. الساعة الأولى عبارة عن مخلوق جميل من البرونز والفولاذ، وهي معروضة بالفعل في متحف العلوم في لندن بإنجلترا. والثانية ساعة أكبر بكثير، ستكون منحوتة على جرف من الحجر الجيري، قرب حديقة الحوض العظيم الوطنيّة شرق ولاية نيفادا. ويعمل العديد من أنصار «مؤسسة لونغ ناو» في قطاع التكنولوجيا، ومنهم داني هِلِس (Danny Hillis)، الذي ساعد في ابتكار الكمبيوترات السريعة ذات الذاكرة العملاقة. ومن بين الشركات المانحة عمالقة التكنولوجيا الفائقة مثل بيبول سوفت، وأوتوديسك، وصن ميكروسيستمز. ولكن لماذا يا ترى نجد أن بعض الشركات الفاعلة، في أسرع القطاعات على وجه البسيطة تدعم منظمة تروّج للبطء؟ لأنها، أيضاً، تدرك أن عبادة السرعة خرجت عن السيطرة.

تنتمي المنظمات المؤيّدة لحركة البطء اليوم، إلى تراث مقاومةٍ بدأت منذ فترة طويلة قبل العصر الصناعي. فحتى في العالم القديم، ثار غضب أجدادنا ضد طغيان ضبط الوقت. ففي عام 200 قبل الميلاد، خطّ الكاتب المسرحي الروماني بلوتوس الرثاء الآتي:

فلتحلّ لعنة الآلهة
على أول إنسان عرف كيف يميّز بين الساعات.
واللعنة أيضاً على من شيّد المزولة في هذا المكان
لكي يقطّع أيامي ويمزقها بهذا الأسى
إلى قطع صغيرة!
.. لا يمكنني (حتى الجلوس لتناول الطعام)، ما لم تسمح لي الشمس.
البلدة ملأى بهذه المزولات الملعونة...

كما لم يتأخر الاحتجاج كثيراً عقب انتشار الساعات الميكانيكية في أوروبا. ففي سنة 1304، عبّر ديفيد غويلِم (Daffyd ap Gwilym)، وهو شاعر من ويلز، عن غضبه: «اللعنة على الساعة سوداء الوجه، على ضفة النهر، التي أيقظتني! وليتحطّمْ رأسها، ولسانها، وزوج حبالها، وعجلاتها؛ وكذلك أوزانها وكراتها الغبيّة، وفتحاتها ومطرقتها وبطّاتها التي تصيح كأنّها تتوقع مجريات اليوم وأعماله التي لا تهدأ أبداً».

ومع انتشار ضبط الوقت ووصوله إلى كل ركن من أركان الحياة، عكف الهجّاؤون يهزأون من إخلاص الأوروبيين لعقارب الساعة. في رحلات غَليفر (Gulliver's Travels, 1726)، يلحظ الأقزام أن غَليفر يستشير ساعته كثيراً، فجزموا أنّها إلهه بالتأكيد.

ومع ارتفاع وتيرة التصنيع، جاء أيضاً رد الفعل عنيفاً ضد تقديس الساعة وعبادة السرعة. ندّد الكثيرون بفرض التوقيت العالمي، بوصفه شكلاً من أشكال العبودية. وفي 1884، نفّس تشارلز دادلي وارنر (Charles Dudley Warner)، وهو محرر وكاتب مقالات أمريكي، عن كربة الناس حين ردّد مقولة بلوتوس: «إن تقطيع الوقت إلى فترات صمّاء صلبة، هو غزو للحرية الفردية، لا يراعي اختلاف الأمزجة والمشاعر». وشكا آخرون أن الآلات تجعل الحياة سريعة جداً، ومحمومة جداً، وأقل إنسانية. فحين انتشرت الحركة الرومانسية بين الفنانين والكتاب والموسيقيين، واجتاحت أوروبا بعد سنة 1770، إنما كانت بمثابة رد فعل جزئي على ثقافة الصخب والضجيج الحديثة، وعودة إلى الزمن الأمثل المفقود.

وفي خضمّ الثورة الصناعية، لجأ الناس إلى طرق لتحدي تسارع وتيرة الحياة، أو كبح جماحها، أو الهروب منها. ففي عام 1776، دعا مجلّدو الكتب

في باريس إلى إضراب لجعل يوم عملهم أربع عشرة ساعة. ولاحقاً، في المصانع الجديدة، ناضلت النقابات للحصول على مزيد من الإجازات. كانت اللازمة القياسية: «ثماني ساعات للعمل، ثماني ساعات للنوم، ثماني ساعات لما نشاء». وفي التفاتة سلّطت الضوء على الرابط بين الوقت والسلطة، حطّم النقابيون الراديكاليون الساعات المنتصبة فوق بوابات المصانع.

في تلك الأثناء، عملت مجموعة من المثقفين في الولايات المتحدة معروفة باسم أصحاب الفلسفة المتعالية، على تمجيد البساطة الوديعة التي تتسم بها الحياة المتأصلة في الطبيعة. فاعتزل أحدهم، ويدعى هنري ديفيد ثورو (Henry David Thoreau)، في كوخ من غرفة واحدة، بجانب محمية «والدن بوند» بالقرب من بوسطن في عام 1845، حيث شجب الحياة الحديثة، بوصفها حلقة مفرغة من «الصخب اللانهائي... ليس فيها سوى العمل والعمل والعمل».

في عام 1870، بدأت حركة «آرتس أند كرافتس» البريطانية للفنون والحرف بالنأي عن الإنتاج الواسع كي تحتضن إبداعات الحرفيين وسمة البطء في أعمالهم الفنّية اليدوية الدقيقة. وقد وجد سكان المدن في مختلف أنحاء العالم الصناعي، ممّن أنهكتهم المدنيّة، عزاءهم وسلواهم في أسلوب حياة الأرياف السعيدة. فاتخذ ريتشارد جيفريز (Richard Jeffries) من كتابة الروايات والمذكرات عن أرض إنجلترا الخضراء والمبهجة مهنةً له، في حين عكف الرسامون الرومانسيون مثل كاسبار دافيد فريدريش (Caspar David Friedrich) في ألمانيا، وجان فرانسوا ميليه (Jean Francois Millet) في فرنسا، وجون كونستابل (John Constable) في إنجلترا، على ملء

لوحاتهم بمناظر ريفية تفرّج عن النفس. وساعدت الرغبة المدنيّة بقضاء بعض الوقت في الاستراحة، وإعادة شحن طاقتنا في البراري والأرياف، ذات المشاهد الخلابة في ظهور السياحة الحديثة. فمع حلول سنة 1845 فاق عدد السياح عدد الأغنام في منطقة البحيرات «ليك دِسترِكت» في بريطانيا.

وفي أواخر القرن التاسع عشر، بدأ الأطبّاء والأطبّاء النفسانيّون يلفتون الانتباه إلى الآثار المضرّة للسرعة. وكان جورج بيرد (George Beard) السبّاق في ذلك في سنة 1881 عبر كتابه: «التوتر العصبي لدى الأمريكيين» (*American Nervousness*) الذي أنحى باللائمة على سرعة إيقاع الحياة في كل ما نعانيه، بدءاً من ألم الأعصاب إلى تسوّس الأسنان وتساقط الشعر. وقال بيرد: إنّ الهاجس المعاصر بالالتزام بالمواعيد، ومنح أهميّة لكل ثانية نعيشها، جعل الجميع يشعرون بأن «التأخير بضع دقائق قد يدمر آمال العمر».

بعد ثلاث سنوات، اتهم السير جيمس كرايتون براون (James Crichton–Browne) سرعة إيقاع الحياة العصرية، بالتسبب بالارتفاع الحاد في عدد الوفيات في إنجلترا من جرّاء الفشل الكلوي وأمراض القلب والسرطان. وفي سنة 1901 نحت جون غيردنر (John Girdner) مصطلح « newyorkitis» لوصف مرض من أعراضه حدة المزاج وسرعة الحركات والتهوّر. وبعد ذلك بعام، استبق الفرنسي غابرييل هانوتو (Gabriel Hanotaux) حركة حماية البيئة المعاصرة في التحذير من التهوّر في مساعي زيادة السرعة، لأن ذلك سيسرّع في استنزاف احتياطي الفحم في العالم: «إننا نحرق دروبنا أثناء وجودنا في هذا الكوكب كي نسرع في تنقلاتنا».

واتّسمت بعض المخاوف التي عبر عنها النقاد الأوائل حيال السرعة

بسخف واضح. إذ زعم بعض الأطباء أن المسافرين الذين يستقلّون القطارات البخارية سيسحقهم الضغط، أو أن مجرد رؤية قاطرة مسرعة يدفع المتفرجين إلى الجنون. وعندما بدأت الدراجات الهوائية تكسب شعبيّتها في تسعينيات القرن التاسع عشر، خشي بعض الأشخاص في البداية أن يؤدّي ركوبها بسرعة عالية في مواجهة الريح، إلى تشوّهات دائمة أطلقوا عليها اسم «وجه الدرّاجة» (*Bicycle Face*). كما حذّر دعاة الأخلاق من أن الدراجات يمكن أن تفسد الشباب، من خلال تمكينهم من التمتع بمواعيد رومانسية، بعيداً عن أعين المتطفلين من أولياء أمورهم. وبصرف النظر عن سخافة هذه الهواجس كما تبيّن لاحقاً، فإن الواضح حقاً أن السرعة أحدثت خسائر في نهاية القرن التاسع عشر. كان الآلاف يموتون سنوياً من جرّاء حوادث وسائط النقل السريعة الجديدة، من دراجات وسيارات وحافلات وعربات ترام وقطارات وبواخر.

وبينما تسارعت وتيرة الحياة، تحدّث العديدون عن أنّ السرعة تجرّد البشر من إنسانيّتهم. فلاحظ الكاتب الفرنسي أوكتاف ميرابو (Octave Mirabeau) في سنة 1908 أنّ ما لدينا من «أفكار ومشاعر وأهواء هي زوبعة. فالحياة تندفع بجنون في كل مكان، كما يكرّ الفرسان في المعارك.... كل ما حول الإنسان يتقافز ويتراقص ويعدو، في حركة لا تتماشى مع إيقاعه». ونمت في القرن العشرين مقاومة عبادة السرعة، وبدأت تنتظم في حركات اجتماعية واسعة. وألهم زلزال الثقافة المضادة في ستينيات القرن الماضي ملايين البشر بالإبطاء، وبأن يعيشوا حياتهم على نحو أكثر بساطة. وأنجبت فلسفة مماثلة منظمة تسمى «حركة البساطة الطوعية». وفي أواخر ثمانينيات القرن العشرين، رصد «معهد بحوث التوجهات الحديثة» في

نيويورك ظاهرة تعرف باسم «تقليل السرعة»، وتعني الاستعاضة عن أسلوب الحياة المتسم، بارتفاع الضغط، وارتفاع الكسب، وسرعة الإيقاع بحياة أكثر استرخاء وأقل استهلاكاً. وعلى عكس مبطّئي السرعة من جيل الهيبيز، فإن مقلّلي السرعة لا تدفعهم نوازع سياسية أو بيئية بقدر ما تحدوهم الرغبة في عيش حياة مجزية. وهم على استعداد للتخلي عن المال مقابل حصولهم على الوقت والتباطؤ. تتوقع «داتامونيتور»، وهي شركة أبحاث سوق لندنية، أن يرتفع عدد هؤلاء مقلّلي السرعة في أوروبا، من اثني عشر مليوناً في سنة 2002 إلى أكثر من ستة عشر مليوناً بحلول سنة 2007.

ويبحث كثير من الناس في هذه الأيام عن ملجأ من السرعة في ميناء الروحانية الآمن. فبينما تعاني الكنائس المسيحية التقليدية من تناقص رعيّتها، فإن الكنائس الإنجيلية المنافسة تزخر بهم. وتزدهر البوذية في الغرب، مثلها مثل المكتبات وغرف الدردشة، ومراكز المعالجة المتخصصة في المذاهب الميتافيزيقية الانتقائية لحركة «العصر الجديد». كل هذا منطقي في الوقت الذي يتوق فيه الناس إلى البطء. فالروح، بطبيعتها بطيئة. ومهما بذلنا من جهود، فلن يمكننا تسريع التنوير. وتعلّم كل الأديان الإبطاء من أجل الاتصال مع الذات، ومع الآخرين، ومع قوّة عليا. وجاء في المزمور 46 من الكتاب المقدس: «كفوا واعلموا أني أنا الله».

وفي أوائل القرن العشرين، بارك رجال الدين المسيحيون واليهود الحملات الرامية إلى تقصير أسبوع العمل، بحجة أن العمال يحتاجون إلى مزيد من الوقت لتغذية أرواحهم. واليوم، يعود نداء التباطؤ نفسه لينبثق مرة أخرى من شتّى المنابر حول العالم. يأتينا البحث في غوغل

بعشرات المواعظ التي تحتجّ على شيطان السرعة. في فبراير 2002، وفي «كنيسة الموحّدين الأولى» في روتشستر، بنيويورك، قدم القس غاري جيمس (Gary James) حجّة بليغة لمصلحة فلسفة البطء. ففي موعظة بعنوان «أبْطِئْ!» قال لرعيته إن الحياة «تتطلب لحظات من العمل المكثف والإيقاع السريع... لكنها تتطلب أيضاً وقفة بين الحين والآخر، لحظة تأمّل لنقيّم إلى أين نمضي ومقدار سرعة الوصول إلى حيث نريد، والأهم من ذلك، لماذا. فالبطء جميل أيضاً». وعندما زار الزعيم البوذي المعروف ثيتش نهات هان (Thich Nhat Hanh) مدينة دنفر في ولاية كولورادو في سنة 2002، حضر أكثر من خمسة آلاف شخص للاستماع إلى حديثه. حثهم على الإبطاء وعلى «أخذ الوقت ليعيشوا حياة أكثر عمقاً». ويقدّم معلّمو حركة «العصر الجديد» مواعظ مشابهة.

هل يعني ذلك أنّ علينا أن نكون روحانيين، أو من أتباع حركة «العصر الجديد» لكي نكون بطيئين؟ يكتسي هذا السؤال أهميّته في عالمنا العلماني القائم على المصالح الشخصية. فكثير من الناس، وأنا منهم، يشعرون بالقلق من أي حركة تقدّم وعوداً بأن تفتح الباب أمام سكينة الروح وفردوسها. لم يكن الدين أبداً جزءاً كبيراً من حياتي، بل إنّ العديد من ممارسات حركة «العصر الجديد» بدت لي هراءً وطقوساً لا معنى لها. أريد أن أبطئ بعيداً عن الروحانيات، أو التبصير في كرة الكريستال، أو التنجيم. فنجاح حركة البطء يعتمد في نهاية المطاف على مدى سلاسة التوافق بين أناس مثلي، وبين مبطّئي السرعة الميالين أكثر إلى الروحانيات.

كما إن نجاحها سيعتمد على الجدوى الاقتصادية لقول لا للسرعة. كم من الثروات المادية سيتوجّب علينا التضحية بها، فردياً وجماعياً، من أجل

العيش البطيء، إن كان علينا التضحية أساساً؟ هل نحن قادرون، على دفع الثمن أو مستعدّون لذلك؟ وإلى أي مدى يعدّ التباطؤ ترفاً للأثرياء؟ هذه هي الأسئلة الكبرى التي يتعيّن على حركة البطء أن تجيب عنها.

وإذا أراد دعاة البطء إحراز أي تقدم يذكر، فإن عليهم استئصال ذلك التحامل العميق على فكرة الإبطاء. يعدّ «البطء» في أوساط عديدة كلمة قبيحة. فإذا ما ألقينا نظرة على مادّة slow في قاموس أكسفورد الإنجليزي وجدنا أنه يعرّفها كالآتي: «لا يفهم بيسر، بليد، رتيب، لا يتعلم بسهولة، مضجر، مهمل، متثاقل». وهي صفات لا تنفع لذكرها في سيرتك المهنية. ففي ثقافة الحركة الدائمة والأسرع أفضل السائدة لدينا، ما زالت الحياة فائقة السرعة الجائزة الأهم على رفّ جوائزنا. وعندما يئنّ الناس: «يا إلهي.. أنا مشغول جداً، أسابق ظلّي، وباتت حياتي ضبابية، وليس لدي وقت لفعل أي شيء». فإنهم غالباً يقصدون: «انظروا إلي: أنا شخص مهمّ وجذّاب وحيويّ جداً». ومع أن الرجال يبدون أنهم يحبّون السرعة أكثر من النساء، فإن كلا الجنسين منغمسان في مزاد السرعة. وبمزيج من الفخر والشفقة، يعجب سكان نيويورك ذكوراً وإناثاً من بطء وتيرة الحياة في أماكن أخرى في الولايات المتحدة. تتبجّح إحدى فتيات مانهاتن: «أحسّ وكأنّهم يمضون حياتهم في إجازة دائمة. إذا حاولوا العيش على هذا النحو في نيويورك، فإن الحياة ستطحنهم»!

ولعل التحدي الأكبر الذي يواجه حركة البطء هو إصلاح العلاقة العُصابية مع الوقت نفسه؛ أي أن تعلّمنا هذه الحركة، على حد قول غولدا مائير رئيسة الوزراء الإسرائيلية السابقة، كيف «نتحكم بالساعة، لا أن تحكمنا». قد يكون هذا ما يحدث فعلاً تحت الرادار. يشغل ديفيد روني

(David Rooney) وظيفة «أمين الوقت» في متحف العلوم في لندن. وهو، بصفته هذه، يشرف على مجموعة رائعة من خمسمئة جهاز لضبط الوقت، بدءاً من الساعات الشمسية القديمة والساعات الرملية، وصولاً إلى ساعات الكوارتز الحديثة والساعات الذرية. لذا، ليس من المستغرب أن يعيش هذا الشاب البالغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، بنظاراته الطبية، علاقة رعب خانقة مع الوقت. يضع على معصمه ساعة لاسلكية نحيفة في دقّتها، إذ يستقبل الهوائي المخبأ في حزامها التحديثات يوميّاً من فرانكفورت؛ فإذا لم تلتقط الساعة الإشارة يظهر الرقم 1 في الزاوية السفلى اليسرى من الشاشة، وإذا لم تلتقط إشارة اليوم التالي، يصبح الرقم 2، وهلم جرا. كل هذه الدقّة جعلت روني قلقاً جداً.

قال لي بينما كنّا نتجول في معرض «قياس الوقت» في المتحف، ونرفع أصواتنا لكي يتسنّى لنا أن نسمعها وسط صخب تكتكات الساعات حولنا: «أشعر بخسارة حقيقية حين أفقد إشارة. وعندما يصل العداد على الساعة إلى الرقم 2 أشعر بالقلق. وبمجرد أن يصبح 3، أضطر إلى تركها في درج بالبيت، لأنني أتوتّر بسبب معرفتي أنها مخطئة ببضعة أجزاء من ألف من الثانية».

يعرف روني أن هذا ليس سلوكاً صحياً، لكنه يرى أملاً لنا نحن الباقين. فهذا الاتجاه التاريخي في اعتماد ساعات أكثر دقة، وصل أخيراً إلى نهاية مطافه مع ساعة لاسلكية، فشلت في الرواج باعتبارها منتجاً استهلاكياً. فالناس يفضّلون الأناقة على الدقة، حين يرتدون ساعات سواتش أو رولكس. ويعتقد روني أن ذلك يعكس تحولاً خفياً في مشاعرنا إزاء الوقت.

ويقول: «في الثورة الصناعية، عندما أصبح العمل يحكم الحياة، فقدنا السيطرة على أوقاتنا. وما نراه الآن هو ربما بدايات رد فعل على ذلك. يبدو وكأن الناس وصلوا إلى نقطة لا يريدون عندها تقطيع وقتهم إلى أجزاء أصغر وأصغر، بدقة أكبر وأكبر. لا يريدون أن يسيطر عليهم وسواس الوقت، ولا أن يصبحوا عبيداً للساعة. قد يكون موقفهم هذا من قبيل أن «المدير هو من يضبط الوقت، لذا لا أريد أنا ذلك»».

بعد بضعة أشهر من اجتماعنا، قرر روني مواجهة هواجس ضبط الوقت لديه. وبدلاً من أن يأكله القلق لفقدان ثانية، ارتدى ساعة تعبّأ يدوياً، من موديلات الستينيات، تتأخّر عادة حوالي خمس دقائق. قال لي: «إنّها ردّ فعلي على الدقة المفرطة». تقصّد روني اختيار ساعة تعبّأ يدوياً ليعبّر عن استعادته السيطرة على الزمن. قال: «إذا لم أعبّئها كل يوم فستتوقف، فأنا من يتحكم بها». وأضاف: «أشعر الآن أن الوقت يعمل لي، وليس العكس، وهذا ما خفف من توتّري. ولم أعد أسرع كثيراً».

يذهب بعض الناس أبعد من ذلك. فحين كنت في رحلة إلى ألمانيا، تغنّى مترجمي بفوائد عدم ارتداء الساعة على الإطلاق. بقي دقيقاً في مواعيده بفضل ساعة هاتفه المحمول، ولكن هاجسه السابق بالدقائق والثواني يتضاءل باستمرار. قال لي: «إنّ عدم وجود ساعة في معصمي جعلني بالتأكيد أكثر استرخاء حيال الوقت. من الأسهل لي الإبطاء، لأن الوقت لا يتراءى لي دوماً محدّقاً بي على خط نظري صارخاً: «لا، حذار من الإبطاء، إيّاك أن تهدرني، أسْرِع»».

لا شك أنّ الوقت موضوع ساخن هذه الأيام. فكيف علينا استغلاله؟ ومن يسيطر عليه؟ وكيف يمكننا تخفيف عصبيتنا حياله؟ يعتقد جيريمي

ريفكين (Jeremy Rifkin)، الخبير الاقتصادي الأمريكي، أن قضيّة الوقت قد تكون القضية الحاسمة في القرن الحادي والعشرين. كتب في كتابه «حروب الوقت» (*Time Wars*) الصادر في 1987 قائلاً: «المعركة قادمة لا محالة على سياسة الوقت. ونتائجها قد تحدّد المسار المستقبلي للسياسة في كل أنحاء العالم في القرن المقبل». وسيساعد ذلك بالتأكيد في البتّ في مستقبل «حركة البطء».

الفصل الثالث

الطعام: الانقلاب على السرعة

نحن ما نأكل.

لودفيغ فيورباخ، فيلسوف ألماني من القرن التاسع عشر

هل سبق لك أن شاهدت مسلسل الرسوم المتحرّكة الأمريكي القديم «عائلة جتسون»، الذي يصوّر الحياة في مستقبل بعيد، فائق التكنولوجيا؟ لقد منح هذا المسلسل أطفالاً عديدين أولَ لمحة عما قد تبدو عليه الحياة في القرن الحادي والعشرين. تتكون عائلة جتسون التقليدية من أربعة أشخاص، يعيشون في عالمٍ كلّ ما فيه فائق السرعة، فائق الراحة، ومن صنع الإنسان تماماً. سفن الفضاء تومض في السماء، وأزواج يمضون إجازتهم على كوكب الزهرة، وروبوتات تحثّ الخطى لتنجز المهمات المنزلية. أما فيما يتعلق بالطبخ، فإنّ أفراد العائلة سبقوا ماكدونالدز بأشواط. فبكبسة زر واحدة يأتي «موزع المواد الغذائية المنزلية» ليقدّم حصصاً مصنّعة من اللازانيا والدجاج المشوي وبراونيز الشوكولاته. وتتقبّله الأسرة بحماسة. وفي بعض الأحيان كان أفرادها يبتلعون حبوباً فقط على العشاء.

على الرغم من نشأتي في أسرة تعشق الطعام، فإنني أذكر أنّ فكرة ابتلاع وجبات حبوب «الكل في واحد» أعجبتني تماماً. تخيلت نفسي آتي

إلى البيت، فأبتلعها، ثمّ أعود مباشرة إلى اللعب مع أصدقائي في الخارج. لم يبتكر برنامج أسرة جتسون فكرة الطعام سريع التحضير بطبيعة الحال، بل إن هذه الفكرة من دون شك ثمرة خيال ثقافة، تستميت في فعل كل شيء بشكل أسرع. ففي عام 1958، قبل أربع سنوات من ظهور الحلقة الأولى من مسلسل عائلة جتسون، توقعت مجلة كوزموبوليتان، من دون أي مسحة حزن، أن من سيتولّى يوماً إعداد طعامنا هو الميكروويف الذي طُرح لأول مرة في السوق الاستهلاكية في أوائل خمسينيات القرن العشرين. ولكي نذكر أنفسنا بزمنٍ كان فيه الطهو أقل سرعة وحقيقياً أكثر، سنعمد إلى رش عطور في المطبخ لتمنحنا عبقاً زائفاً، من رائحة الخبز الطازج إلى وجبات النقانق الساخنة والثوم المحمّص. وفي النهاية تبيّن أن نبوءة المجلّة نصف حقيقة: النصف الآخر هو أننا هذه الأيام مستعجلون لدرجة لا نهتم فيها حتى برش تلك المعطّرات الوهمية. وراح الطعام، مثل كل شيء آخر، ضحيّة العجلة. وحتى لو كانت وجبة حبوب الأقراص الجاهزة ضرباً من الخيال العلمي، فإننا جميعاً، ومن دون شك، جرّبنا وصفةً من كتاب طبخ عائلة جتسون.

احتلّ الاستعجال مقعده على مائدة الطعام خلال الثورة الصناعية. ففي القرن التاسع عشر، وقبل وقت طويل من اختراع طلبات البرغر من السيارة، لخّص أحد المراقبين الطريقة الأمريكية في تناول الطعام كالآتي: «ابلع اللقمة، غبّ الرشفة، وانصرف». وتلاحظ مارغريت فيسر (Margaret Visser) في كتابها «طقوس العشاء» (*The Rituals of Dinner*)، أن المجتمعات الصناعية ثمّنت السرعة واحترمتها بوصفها «مؤشراً على التحكم والكفاءة» في المآدب الرسمية. وبحلول أواخر

عشرينيات القرن الماضي، أعلنت إميلي بوست (Emily Post)، عميدة الإتيكيت الأمريكي، أن حفلات العشاء يجب ألا تستمر أكثر من ساعتين ونصف، من أول رنّة جرس على الباب إلى رحيل آخر ضيف. والوجبات اليوم ليست سوى وقفات تزوّدٍ بالوقود. فبدلاً من الجلوس مع العائلة أو الأصدقاء، فإننا غالباً ما نأكل منفردين، أو على الماشي، أو في أثناء تأدية أمر آخر - العمل، وقيادة السيارة، وقراءة الصحف، وتصفح الإنترنت. ويتناول نحو نصف البريطانيين وجبة عشائهم أمام التلفزيون، ويجتمع أفراد العائلة البريطانية العادية معاً في السيارة مدّة تزيد عن مدّة اجتماعهم معاً حول طاولة الطعام. وحين تتناول الأسرة الطعام معاً، فغالباً ما يكون ذلك في محلات وجبات سريعة مثل ماكدونالدز، حيث تستغرق الوجبة في المتوسط إحدى عشرة دقيقة. وتعتقد مارغريت فيسر أن الطعام الجماعي لا يتناسب في بطئه مع العالم الحديث: «مقارنة بالنزوات المفاجئة في تناول كوب من الحساء المسخّن بأفران الميكروويف خلال خمس دقائق، يبدو تناول الطعام مع الأصدقاء حدثاً رسمياً شديد التنظيم ومتطلباً للوقت... لذا نفضّل الانسجام مع إيقاع عجلتنا الشخصية، فنضمن لنفسنا بالتأكيد حرية أكبر».

ينعكس تسارع طاولة الطعام على المشهد في المزرعة، ففيها تستخدم اليوم الأسمدة الكيميائية ومبيدات الآفات، وطرق التغذية المكثفة، والمضادات الحيوية المحسّنة للهضم، وهرمونات النمو، والتربية الصارمة، والتعديل الوراثي، وكل ما عرفه الإنسان من حيل علمية لخفض التكلفة وزيادة الغلال وجعل الماشية والمحاصيل تنمو بسرعة أكبر. كانت الخنازير قبل قرنين من الزمن تستغرق خمس سنوات في المتوسط ليصل وزنها إلى 60

كيلوغراماً، أمّا اليوم فصارت تصل إلى 100 كيلوغرام بعد ستة أشهر فقط، وتذبح قبل أن تبدّل أسنانها اللبنية. وخضع سمك السلمون في أمريكا الشمالية لتعديل وراثي لتسريع نموه 4-6 أضعاف السرعة المتوسّطة. واختفى ملّاك الأراضي الصغيرة لمصلحة مصانع المزارع، التي تنتج طعاماً سريعاً ورخيصاً، وفيراً وبمواصفات موحدة.

وحين انتقل أسلافنا إلى المدن، وفقدوا صلتهم بالأرض، أحبّوا فكرة «وجبات سريعة لعصر سريع». فكلّما ازدادت معالجة الطعام، كان ذلك أكثر ملاءمة وأفضل. ومنحت مطاعم الخمسينيات الشوربات المعلّبة مكان الصدارة في لوائح طعامها. في سلسلة مطاعم «تاد» الأمريكية، يطبخ الروّاد بأنفسهم وجبات الطعام المجمدة في أفران الميكروويف الموضوعة على طاولاتهم. في الوقت نفسه تقريباً، بدأت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة، تطبيق المنطق الجامح للإنتاج الواسع النطاق، الذي وفّر لنا في نهاية الأمر شطيرة الهامبرغر بسعر 99 سنتاً فقط.

ومع ازدياد سرعة الحياة سارع الناس إلى محاكاة راحة الوجبات السريعة في منازلهم. ففي سنة 1954، كشفت «سوانسون» عن أول طبق عشاء تلفزيوني. وهو عبارة عن وجبة طعام مجهزة تماماً، وشاملة، تحتوي على لحم ديك رومي مع صلصلة خبز الذرة والمرق، والبطاطا الحلوة والبازلاء بالزبدة. شعر الأزواج بالغضب من أن زوجاتهم ما عُدْن يعددن طبخاتهنّ من الصفر، فأغرقوا بريد الشركة برسائل الكراهية، بيد أن تقديس الراحة كرّ مثل قوة ماحقة. وبعد خمس سنوات، ظهر لأول مرة في اليابان طعام كلاسيكي آخر من منتجات توفير الوقت: النودلز سريعة التحضير. وبات تسويق المواد الغذائية في كل مكان يركّز في سرعة

إعدادها أكثر من تركيزه في نكهتها أو في قيمتها الغذائية. واعتمدت «أنكل بنز» شعاراً شهيراً لاستمالة ربّات البيوت المضغوطات: «أرز طويل الحبّة جاهز في... خمس دقائق!».

وحين استعمرت أفران الميكروويف مطابخنا في سبعينيات القرن العشرين، صار زمن الطبخ يقاس بالثواني. فجأة، صار عشاء سوانسون التلفزيوني الأصلي، الذي يستغرق طهوه خمساً وعشرين دقيقة في الفرن العادي، يبدو بطيئاً مثل مزولة. انهارت أسواق خلطات الكيك الجاهزة، مثل كعكة «السوفليه» الفاشلة، إذ لم يعد يوجد ما يكفي من أناس مستعدين للتضحية بثلاثين دقيقة لإعدادها. وباتت حتى أبسط الأطعمة، من البيض المخفوق إلى البطاطا المهروسة، تأتينا اليوم بأشكال سريعة التحضير. وتمتلئ محلات السوبرماركت بأنواع جاهزة من كل وجبات العالم تقريباً: الكاري، والهمبرغر، واللحم المشوي، والسوشي، والسلطة، واليخنة، والطاجن، والحساء. ولمجاراة العملاء نافدي الصبر، طوّرت «أنكل بنز»، صنفاً خاصاً من الأرزّ لأفران الميكروويف، يمكن إعداده في دقيقتين فقط.

وبطبيعة الحال، فإن عادات طعام الناس، ومواقفهم من الطعام، تتباين من مكان إلى آخر. فالأمريكيون يخصصون وقتاً للطعام يقل عن جميع الآخرين، يبلغ نحو ساعة في اليوم، ويرجّح أن يشتروا مواد غذائية مصنعة، وأن يتناولوا طعامهم وحدهم. والبريطانيون والكنديون ليسوا أفضل حالاً بكثير. أمّا في جنوب أوروبا، فما زال يُنظر إلى الطعام الجيد بوصفه مكسباً ثقافياً حقيقياً. ومع ذلك، أخذ الناس يتعلمون تناول الطعام على الطريقة الأنجلوسكسونية المتعجّلة خلال أيام الأسبوع

العادية. وفي باريس التي تصوّر نفسها العاصمة العالمية للمطاعم الراقية، سطت المقاهي المتخصصة في «الإطعام السريع- *réstauration rapide*» على سوقٍ كانت تمتلكه حانات الأمس المسترخية. في مطعم «أذواق ونكهات- Goûts et Saveurs» في الدائرة التاسعة، لم يعد يستغرق الغداء أكثر من عشرين دقيقة، حيث يُصبّ النبيذ بمجرد الجلوس، ليأتي الطعام بعد ذلك مباشرة من فرن الميكروويف. وفي فندق «مونتالمبيرت» على الضفة اليسرى للنهر، صار الشيف يقدّم وجبة غداء ثلاثية الأطباق على صينية واحدة، على غرار شركات الطيران.

وإذا كان الذوّاقة الفرنسي الأسطوري آنتلمو بريا سافاران (Anthelme Brillat-Savarin) قد لاحظ منذ ما يقرب من مئتي عام أن «مصير الدول يعتمد على طريقة إطعام نفسِها»، فإنّه تحذير صائب اليوم أكثر من أي وقت مضى. ففي عجلتنا، صرنا نطعم أنفسنا بشكل رديء، ونعاني من عواقب ذلك، وارتفعت معدلات البدانة بنسب عالية لأننا نلتهم أغذية مصنعة غنيّة بالسكر والدهون. ونعلم جميعاً نتائج قطف المنتجات قبل نضجها الكامل، وشحنها إلى أنحاء المعمورة في حاويات مبردة، ثم إنضاجها صناعياً: تكون الأفوكادو صلبة كالصخر فتتعطن بين ليلة وضحاها؛ ويصبح طعم الطماطم أشبه بالقطن. وإذ سعت المزارع الصناعية إلى تخفيض التكلفة وتسريع دورة الإنتاج، فإنّها ألحقت ضرراً كبيراً بالماشية والبيئة وحتى بالمستهلك. وباتت الزراعة المكثفة تعدّ الآن السبب الرئيس لتلوث المياه في معظم الدول الغربية. وكشف إريك شلوسر (Eric Schlosser) في كتابه الأكثر مبيعاً «أمّة الوجبات السريعة» (*Fast Food Nation*) عن أن لحم البقر الأمريكي المفروم المنتج على نطاق

واسع غالباً ما يكون ملوّثاً بالبراز ومسببات الأمراض الأخرى. ويلتقط آلاف الأمريكيين كل عام الجرثومة القولونية من الهامبرغر. وبإجراء قليل من البحث يتبيّن أنّ «الطعام الرخيص» الذي جلبته لنا مصانع المزارع، ما هو إلا توفير مزيّف في التكلفة. ففي سنة 2003، أجرى باحثون من جامعة إسيكس دراسة عن دافعي الضرائب البريطانيين، اتّضح فيها أنهم ينفقون ما يصل إلى 2,3 مليار جنيه إسترليني سنوياً في إصلاح الأضرار التي تتسبب بها الزراعة الصناعية في حقّ البيئة وصحة الإنسان.

صدّق كثير منا فكرة أن الأسرع أفضل فيما يتعلّق بالطعام. فنحن في عجلة من أمرنا، ونريد وجبات طعام تواكب سرعتنا. لكن الكثير من الناس أخذوا يتنبّهون لمساوئ روحِ «التهمِ الطعام، واجرعِ الشراب، وانصرفْ»، فصاروا يتمهلون في المَزرعة، ويبطئون في المطبَخ، ويتأنّون على الطاولة. وفي طليعة هؤلاء نجد حركة دولية يلخّص اسمها هدفها: «الطعام البطيء».

روما عاصمة بلد يعشق الطعام. ويمتدّ الغداء طويلاً بعد الظهر، على الشرفات الظليلة المطلّة على تلال توسكانا المكسوة بكروم العنب. وحين تدق الساعة لتعلن حلول منتصف الليل في حانات إيطاليا العليا والسفلى، ترى العشاق ما زالوا يتغازلون على أطباق البروشوتو والرافيولي المصنوعة يدوياً. غير أنّ الإيطاليين في هذه الأيام غالباً ما يتّبعون نهجاً أسرع في الطعام. وبات شباب روما وصباياها يميلون إلى التهام شطيرة «بيغ ماك» كبيرة بسرعة بدلاً من صرف بعد الظهر في صنع المعكرونة الطازجة. وتكاثرت محلات الوجبات السريعة في جميع أنحاء البلاد. لكنْ لم يُفقد كل شيء، إذ ما زالت ثقافة الطعام الجيّد، التي يسمّونها بالإيطالية

«مانجياري بيني»، تعني الكثير للنفس الإيطالية، ولهذا السبب فإنّ إيطاليا تعدّ في طليعة حركة «الطهو البطيء».

بدأت الحكاية في 1986، عندما فتح ماكدونالدز فرعاً له بجانب منطقة «السلالم الإسبانية» الشهيرة في روما. اعتبر كثير من السكان المحليين أن المطعم تجاوز الحدود المقبولة ولا بدّ من ردّ. ولدحر تسونامي الوجبات السريعة التي تجتاح الكوكب، بادر كارلو بتريني (Carlo Petrini)، الكاتب المحبوب المتخصص في شؤون الطهو، إلى إطلاق حركة «الطعام البطيء». وكما يوحي اسمها، فإنّ الحركة وقفت وتقف إلى جانب كل ما لا يفعله ماكدونالدز: المنتجات المحلية الموسمية الطازجة، والوصفات المتوارثة عبر الأجيال، والزراعة المستدامة، والمنتجات البلدية، وتناول الطعام على مهل مع العائلة والأصدقاء. وبالإضافة إلى ذلك، فإن حركة «الطعام البطيء» تدعو إلى «الطهو البيئي»، أي أن فكرة تناول الطعام الجيد يمكن، بل يجب، أن تترافق مع حماية البيئة. فالحركة، في جوهرها، تتمحور حول المتعة والسرور.

رأى كارلو بتريني أن هذه نقطة انطلاق جيدة لمعالجة هوسنا بالسرعة في جميع مناحي الحياة. ونصّ بيان الجماعة على أنّ: «صلابتنا في الدفاع عن المتع المادية الهادئة، هي السبيل الوحيد لمعارضة الحماقة العامة المتمثلة في حياة السرعة... ينبغي أن نباشر دفاعنا بدءاً من طاولة الطعام، ومع حركة «الطعام البطيء»».

اجتذبت حركة «الطعام برسالتها الحديثة جداً، «كُلْ جيداً وحافظ على الكوكب» 78 ألف عضو من أكثر من خمسين بلداً. وفي سنة 2001، اختارت مجلة نيويورك تايمز الحركة واحدة من بين «أهم 80 فكرة هزت

العالم (أو نكزته على الأقل)». ومن الملائم أن حركة «الطعام البطيء» اتخذت من الحلزون رمزاً لها، لكن ذلك لا يعني أن أعضاءها كسالى أو تنابل. فحتى في قيظ يوليو الشديد، وجدنا المكتب الرئيس في بلدة «برا» الصغيرة جنوب تورينو يعجّ بكوادر شابة عالمية يردّون على الرسائل الإلكترونية، ويحررون البيانات الصحفية، ويضعون اللمسات الأخيرة على النشرات الإخبارية التي يرسلونها إلى كل الأعضاء في جميع أنحاء العالم. كما أن حركة «الطعام البطيء» بادرت إلى نشر مجلة فصلية في خمس لغات، ومجموعة مرموقة مهمّة من أدلة المأكولات والمشروبات. وشملت مشاريعها الأخرى وضع كاتالوج على شبكة الإنترنت، يضمّ كل الأطعمة «البلدية» على هذا الكوكب.

وينظّم نشطاء حركة «الطعام البطيء» في جميع أنحاء العالم حفلات عشاء، وورش عمل، وزيارات مدرسية، وغيرها من الأنشطة الرامية إلى الترويج لفوائد التأنّي فيما نأكله. ولأنّ التعليم هو مفتاح الحل، فإن حركة «الطعام البطيء» ستفتتح في سنة 2004 جامعتها الخاصة «لعلوم الطهو والمآكل» في بلدة بولينزو، القريبة من برا، حيث لا يدرس طلبتها علم الغذاء فحسب، بل وتاريخه وخصائصه الحسية. وقد استطاعت الحركة أن تقنع الحكومة الإيطالية بإدخال «دراسات الغذاء» في المناهج المدرسية. وفي سنة 2003، ساعد كارلو بتريني نفسه الحكومة الألمانية في وضع أساس لبرنامج وطنيّ باسم «تعليم التذوّق».

في الجانب الاقتصادي، تسعى حركة «الطعام البطيء» إلى تحديد الأطعمة البلدية المهددة الآيلة إلى الانقراض، ومساعدتها في الحصول على موطئ قدم في السوق العالمية. كما تمثل الحركة صلة وصل بين صغار

المنتجين بعضهم ببعض، وتبيّن لهم كيفية تخطي البيروقراطية، وترويج بضاعتهم لدى الطهاة والمتاجر والذواقة حول العالم. ففي إيطاليا وحدها أُنقذ أكثر من 130 نوعاً نادراً من النباتات التي كانت آيلة إلى الانقراض، بما في ذلك عدس أبروتسو، وبطاطا ليغوريا، وكرفس تريفي الأسود، والمشمش الفيزوفي، والهليون الأرجواني الألبنغي. واستطاعت الحركة منذ مدّة قريبة أن تنقذ سلالة من خنازير سيينا البرية التي كانت تحتل يوماً الصدارة في مآدب بلاط توسكانا في القرون الوسطى. وتربى هذه الخنازير، وتحوّل إلى نقانق غضّة، وسلامي، ومرتديلا، في مداجن توسكانا المزدهرة. كما شهدت بلدان أخرى عمليات إنقاذ مماثلة، ففي اليونان عملت حركة «الطعام البطيء» على حفظ التفاح الفيريكي وجبنة لادوتيري التقليدية المنقوعة بزيت الزيتون. وفي فرنسا ألقت الحركة بثقلها وراء البرقوق البردغوني وجبن الماعز الخفيف الذي يسمّى بروس دو روف.

وكما يمكن أن نتوقع، فإن قوّة حركة «الطعام البطيء» الأساسية تتركّز في أوروبا ذات التقاليد العريقة في الطبخ الأصيل، وحيث ثقافة الوجبات السريعة أقل رسوخاً. لكن الحركة تتقدّم أيضاً عبر الأطلسي. فقاعدة عضويتها الأمريكية بلغت ثمانية آلاف عضو، والعدد يزداد باستمرار. ساعدت حركة «الطعام البطيء» في الولايات المتحدة في إقناع مجلة تايم بنشر دراسة عن خوخ صن كرست في شمال ولاية كاليفورنيا، وهو فاكهة رائعة المذاق، لكنّ عمليات الشحن تؤذيها. وبعدما ظهر المقال، تدفّق المشترون على المنتج الصغير طالبين عيّنات من محصوله. كما أطلقت حركة «الطعام البطيء» حملة ناجحة لإحياء أصناف الديك الرومي اللذيذة النادرة وقليلة التكاثر، مثل: نارغانست، وجيرسي بوف، وستاندرد

برونز، وبوربون رد، التي كانت محور عشاء عيد الشكر لكل عائلات أمريكا، إلى أن أخذت مكانها طيور المداجن المسيخة.

لم تكن حركة «الطعام البطيء» تخشى من أن تمتلك القوة التي أصبحت تملكها. ففي عام 1999، جمعت الحركة أكثر من نصف مليون توقيع في حملةٍ أقنعت الحكومة الإيطالية في نهاية المطاف، بأن تعدّل القانون الذي كان يجبر حتى أصغر مصنع أغذية، على الامتثال لمعايير النظافة الصارمة، التي تطبقها شركات عملاقة من قبيل كرافت فودز، مثلاً. ونتيجة ذلك، تم إنقاذ آلاف المنتجين التقليديين من فيض إجراءات روتينية سقيمة. وبمساندة حركة «الطعام البطيء» أيضاً، شكّل صانعو الجبن البلدي تحالفاً على نطاق أوروبا في سنة 2003، للكفاح من أجل حقهم في استخدام الحليب الخام. وينتظر قريباً أن تعبر الحملة ضد البسترة الأطلسي وصولاً إلى أمريكا الشمالية.

تعارض حركة «الطعام البطيء»، في إطار عقيدتها البيئية، التعديل الوراثي للمواد الغذائية، وتروّج للزراعة العضوية. ومع أنّه لم يقدّم أحد إثباتاً قاطعاً بأن الأغذية العضوية مغذية أكثر، أو أنّها أفضل مذاقاً من غير العضوية، فإن من الواضح أن للأساليب التي يستخدمها العديد من المزارعين العاديين أثراً مضراً بالبيئة، وأنّها تلوث المياه الجوفية، ما يسفر عن قتل غيرها من النباتات، ويتسبب باستنزاف التربة. ووفقاً لمركز سميثسونيان للطيور المهاجرة فإنّ مبيدات الآفات تقتل بشكل مباشر أو غير مباشر، أكثر من 67 مليون طائر أمريكي كل عام. وعلى النقيض من ذلك، تستطيع مزرعة عضوية جيدة الإدارة أن تعتمد أسلوب تناوب المحاصيل، لتخصيب التربة ومكافحة الآفات، وأن تحافظ في الوقت نفسه

على إنتاجية عالية جداً.

وتناضل حركة «الطعام البطيء» أيضاً من أجل التنوع البيولوجي. ففي صناعة المواد الغذائية، أدّت السرعة إلى «المجانسة». ففي وسع الشركات المصنعة أن تعالج المدخلات بسرعة أكبر إذا كانت متشابهة ومن نوع واحد، سواء كانت ديكاً رومياً أو طماطم أو لفتاً، لذا ثمّة ضغط يمارس على المزارعين للتركيز في سلالات نباتية أو حيوانية بعينها، فتراجع على مدى القرن الماضي، مثلاً، عدد أصناف الخرشوف التي تزرع في إيطاليا من مئتي صنف إلى نحو عشرة أصناف. وأدّى انقراض الحيوانات والنباتات إلى تضييق خياراتنا من النكهات، إلى جانب الإخلال بالنظم البيئية الحساسة. ونحن في الواقع نجازف، ونغازل الكارثة، حين نضع بيضنا في سلال قليلة. فحين لا يكون لدينا سوى سلالة واحدة من الديك الرومي، يمكن أن يمحو فيروس واحد النوع كله، عن بكرة أبيه.

وهنا قد تبدو حركة «الطعام البطيء» لوهلةٍ عدوّاً بالفطرة للرأسمالية العالمية، من خلال محبتها لكل ما هو صغير ومتمهّل ومحليّ. لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. فنشطاء حركة «الطعام البطيء» ليسوا ضد العولمة بحد ذاتها. فالعديد من المنتجات البلدية، من جبنة البارميزان إلى صلصة الصويا التقليدية، لا يؤذيها الانتقال من مكان إلى آخر، وتحتاج أيضاً إلى أسواق خارجية كي تزدهر. وعندما يتحدث كارلو بتريني عن «العولمة الفاضلة»، فإنّه يفكّر في اتفاقات تجارية تسمح للطهاة الأوروبيين باستيراد الكينوا من مزرعة عائلية في تشيلي، أو بتكنولوجيا معلومات تسمح لمتخصص بسمك السلمون المدخّن، يقيم في المرتفعات الاسكتلندية أن يعثر على عملاء في اليابان.

وتتجلّى فضائل العولمة كاملةً في «صالون ديل غوستو»، الاحتفالية التي تقيمها حركة «الطعام البطيء» كل سنتين. عُقدت الاحتفالية في مصنع سابق لسيارات فيات في تورينو، وكان صالون سنة 2002 البوفيه الأهم الذي استقطب خمسمئة منتج من منتجي الأغذية البلدية في ثلاثين دولة. وقد اجتذبت طوال خمسة أيام ترفع الوزن 138 ألف شخص تجوّلوا بين الأكشاك، واشتمّوا عبق الأطعمة الرائعة، وتناولوا عيّنات لذيذة من الجبن واللحم والفواكه، والنقانق والنبيذ والمعكرونة والخبز، والخردل والمربّيات والشوكولاتة. وما بين لقمة ورشفة، تواصل الناس في أرجاء الصالون، ووثّقوا الروابط فيما بينهم. ناقش أحدّ صنّاع الساكي اليابانيين مسألة التسويق عبر الإنترنت مع راعي لاما من بوليفيا. وتبادل خبّازون من فرنسا وإيطاليا آراءهم بشأن الدقيق المطحون بحجر الرحى.

أنّى أَجلتَ الطرف، وجدت شخصاً يحوّل مبادئ حركة «الطعام البطيء» إلى أرباح. جاءت سوزانا مارتينيز من مقاطعة خوخوي البعيدة الوعرة في شمال الأرجنتين للترويج لإجاص الأرض، وهو صنف من الجذور كاد يطويه النسيان، يزرع في جبال الأنديز. وإجاص الأرض حلو ومقرمش، وهو مثل الهيكاما أو كستناء الماء، لا يسبب البدانة لأن سكريّاته تعبر الجسم البشري من دون تأيض.

استطاعت سوزانا بالتعاون مع أربعين عائلة أخرى، وبمساعدة حركة «الطعام البطيء»، أن تزرع إجاص الأرض في أحواض عضوية صغيرة للتصدير. وانهمرت الطلبات من الخارج، فمطاعم إسبانيا الفاخرة حريصة على وضع هذا الجذر على قوائم طعامها، وتجار التجزئة اليابانيون يضجّون مطالبين بصناديق مربّى إجاص الأرض. وفي صالون 2002،

عبّرت سوزانا عن تفاؤلها: «عندما ننظر حولنا في الصالون، بهذا التنوّع في المنتجين، ندرك أن ليس من الضروري أن تكون أعمالنا كبيرة وسريعة، كي نحافظ على بقائنا. يمكنك أن تكون صغيراً ومتأنياً، وتظلّ ناجحاً». وأضافت: «ثمّة المزيد والمزيد من الناس في شتى أنحاء العالم يرغبون في تناول أطعمة أُنتجت طبيعياً، لا صناعياً».

ربما نتوقّع، مع هذا التركيز الشديد في تناول الطعام، أن جميع من في الصالون من وزن بافاروتي. لكنّ هذا بعيد جداً عن الواقع. فلدى دانكن دونتس نجد عادة فائضاً أكبر، من اللحم الذي يترجرج حول الخصور. بيد أنّ المتع الحسية على طاولة الطعام حازت بالتأكيد لدى جموع حركة «الطعام البطيء» على اهتمام يفوق رغبتهم، في استعارة فساتين كاليستا فلوكهارت [الممثلة الأمريكية شديدة النحافة]. ولهذا السبب حجزت إيلينا ميرو (Elena Miro)، مصممة الأزياء الإيطالية المتخصصة بملابس النساء الأكبر حجماً، كشكاً لها في صالون 2002.

رأيت في المعرض عارضة أزياء شابّة ممتلئة الجسم، اسمها فيفيان زونينو (Viviane Zunino)، توزّع كتيّبات. وعند الحديث معها سخرتْ فيفيان من نجمات عروض الأزياء اللواتي يعشن على المياه المعدنية وسلطة الأوراق، من خسّ وغيره. وقالت: «الحمية تجعلنا تعساء فحسب». وأضافت: «أحد أجمل ما في الحياة هو تزجية الوقت على طاولة مستديرة مع الأهل والأصدقاء، للاستمتاع بالطعام الجيد حقاً وبالنبيذ». مرّ بجوارنا رجل في منتصف العمر ذو بطن هائل، يتهادى في مشيته مثل بطّة، ويتنفس بصعوبة، ويجفف جبهته بمنديل حريري. كان يشق طريقه مثل نحلة صوب الجناح الأمريكي، كي يحصل على بسكويت مغطس بهلام

الفلفل الحار. ابتسمت فيفيان وقالت: «طبعاً، لكلّ شيء حدّ».

جاءت حركة «الطعام البطيء» جزءاً من رد فعل أوسع نطاقاً بكثير على ثقافة السرعة العالية والربح السريع في صناعة الطعام العالمية. فبعد نصف قرن من النموّ العاصف، سجل ماكدونالدز أول خسائره في سنة 2002، فبدأ على الفور بإغلاق بعض فروعه في الخارج. ابتعد المستهلكون في جميع أنحاء العالم عن الأقواس الذهبية في محلاته، لأنهم وجدوا طعامه غير مثير للاهتمام وغير صحي. وتعدّ مقاطعة شطيرة «بيغ ماك» للكثيرين وسيلة لقول لا لتوحيد طعم المأكولات عالمياً. وكما لاحظ المعلّق البريطاني فيليب هينشر (Philip Hensher)، فقد استفاق الناس في النهاية على أن «ثقافتهم لا ولن تعتمد على شطيرة همبرغر محروق، في خبز بطعم فوق أكسيد الكالسيوم». ويواجه ماكدونالدز، في أرضه ووسط جماهيره، سيلاً من الدعاوى القضائية من أمريكيين يدعون أن طعامه، جعلهم يعانون من سمنة مفرطة.

يثبت صنّاع الأغذية في جميع أنحاء العالم، ومن جميع المشارب أن الصغير والبطيء ليس جميلاً فحسب، وإنّما مربح أيضاً. فمنذ خمسة عشر عاماً، مثلاً، هيمنت الشركتان الكبيرتان ميللر وبوش على سوق البيرة في الولايات المتحدة. ويوجد اليوم خمسمئة مصنّع للجعة البلدية، تصنع البيرة، وفق مبادئ حركة «الطعام البطيء». الخبازون البلديّون يعودون أيضاً، ويبرهنون على أنّ الوقت عنصر أساسي في صناعة الخبز الجيد، فمعظمهم يستخدمون دقيقاً مطحوناً بحجر الرحى، بدلاً من بديله الصناعي الأرخص الذي يمر من خلال بكرات عالية السرعة تدمر الكثير من المغذّيات الطبيعية فيه. كما أنّ الخباز الحقيقي يفضّل منح وقت أطول،

من ستة عشر ساعة إلى ثلاثة أيام، ليسمح بتخمير العجين وتعزيز النكهة، لتكون النتيجة خبزاً بطعم ألذّ وقيمة غذائية أكبر. كما أن المخبز المحلي يساعد الناس في إعادة الارتباط بمجتمعهم وبحيّهم. في الزاوية القريبة من بيتي في لندن، وفي 2001، افتتح ناشران سابقان مخبزاً يسمّى «لايتهاوس بيكري». وبصرف النظر عن أنهما يصنعان خبزاً خلاباً ساحراً، فقد كان أحد أهدافهما إنشاء مركز اجتماعي، فصار اصطفاف صباح السبت بمثابة المكان المثالي لمصادفة الجيران، ومتابعة أقاويل أهل الحي وشائعاتهم.

كما بات الدجاج يتمتّع حالياً بمزيد من التباطؤ. تربّي معظم المداجن الدجاج، على مدى أربعة أسابيع تافهة، في أقفاص ضيقة، لإنتاج لحم ذي طعم وملمس أشبه بالتوفو، [اللبن المصنوع من زيت الصويا]. بيد أن المزيد، والمزيد من المزارعين يلتفتون اليوم إلى تربية الدواجن وفق النمط المتأنّي البطيء. في مزرعة ليكفورد إستايت في هامبشاير بإنجلترا، تمضي الدجاجات ما يصل إلى ثلاثة أشهر وهي تتجوّل بحريّة في المزرعة، وتنام في الليل في حظائر واسعة، وتنتج لحوماً مكتنزة غضّة وذات نكهة. وفي اليابان، حيث يسعى المزارعون إلى استعادة المستهلكين الذين ضاقوا ذرعاً بالفراريج الصناعية، يعود هؤلاء أيضاً إلى تربية سلالات الدجاج ذات النموّ المتأني والمذاق النكه، مثل آكيتا هينايدوري وناغويا كوشين.

ولكن لا شيء أدلّ على انتشار دعوة «الطعام البطيء» من انبعاث أسواق المزارعين التقليديين. ففي مختلف بلدات ومدن العالم الصناعي، وغالباً على بعد بضعة أمتار من محلات السوبرماركت الكبيرة، عاد المزارعون إلى بيع الفواكه والخضراوات والجبن واللحوم مباشرة للجمهور. وصار المستهلكون يأتون لشراء منتجاتهم، ليس لأنّهم

يحبّون ربط الطعام بالوجوه فقط، ولكن أيضاً لأن المحاصيل ذات طعم أفضل عادةً. ففيها تجد الفواكه والخضراوات تباع في مواسمها، بعد أن نضجت طبيعياً وجاءت من مسافات قصيرة. كما أنّ سوق المزارعين ليس حكراً على الأقلية الذواقة، فالأسعار غالباً ما تكون فيه أقل من محلات السوبرماركت التي تنفق أموالاً طائلة على النقل والإعلانات والموظفين والتخزين. وتستقطب هذه الأسواق ثلاثة آلاف مزارع في الولايات المتحدة، وتدرّ أرباحاً تتعدّى المليار دولار سنوياً، ما شجّع نحو عشرين ألف مزارع على الانسحاب تماماً من سلسلة الأغذية الصناعية.

بل إنّ كثيراً من الناس مضوا خطوة أبعد حين زرعوا محاصيلهم في أراضيهم الخاصة. وصرنا نرى، في مختلف أنحاء بريطانيا، شباب المدن مصطفّين في صفوف طويلة أمام الدوائر المحلية انتظاراً لدورهم في استئجار أرض صغيرة يزرعونها. بل وصرت أرى، بالقرب من منزلي، بعض المترفين يخرجون من سياراتهم الفارهة، لتفحّص الجرجير والجزر والبطاطا والفلفل في قطع الأرض المخصصة لهم.

ولأن المستهلكين أصبحوا أكثر انتقاءً، فقد أجبر الجميع رفع مستواهم. فأصبحت المطاعم الطموحة حريصة على أن تبيّن لزبائنها أنها تستمدّ مكوّنات مطبخها مباشرة من المزارع المحلية. وصار المصنّعون يبيعون أطعمة سريعة ووجبات جاهزة أعلى جودة، وغدت محلات السوبرماركت تخصص مساحة للجبن والنقانق، وغيرها من السلع والمنتجات البلديّة.

القاسم المشترك في كل هذه التوجّهات هو النكهة. فالطرق الصناعية تُفقد الغذاء الكثير من طعمه الطبيعي. انظر إلى جبنة شيدر الصناعية التي تباع في محلات السوبرماركت، وكيف تميل نكهتها إلى أن تكون مملة

ومتوقّعة، في حين أنّ جبنة الشيدر البلديّة المصنوعة يدوياً من مكوّنات طبيعية، تقدّم أطيافاً لا تنتهي من النكهات التي تتنوّع من دفعة واحدة إلى أخرى.

تبيع شركة ألبان «نيلز يارد»، في منطقة كوفنت غاردن في لندن، حوالي ثمانين صنفاً من الجبن الذي أنتجه صغار منتجي بريطانيا وأيرلندا. المحل عبارة عن وليمة للحواس. فوراء البائع وعلى طول الرفوف الخشبية المطلية، تجد جبنة وينسليديلز الهشّة تتنافس مع جبنة ستيلتونز الدسمة، وتعبق بروائح لذيذة. هنا، النكهة هي الملك. تبيع نيلز يارد أصنافاً من جبنة الشيدر البلدية، ولكل منها طابع مميز خاص. فالصنف الذي ينتجه كينز طريّ وشمعي نوعاً ما، مع مذاق عشبيّ حاد. فيما جبنة شيدر مونتغمري أكثر جفافاً، وأكثر تماسكاً، وذات مذاق مالح لذيذ، بنكهة المكسّرات. وصنف لينكولنشاير بوشر ذو مذاق سلس يانع، مع لمسة حلاوة من جبال الألب. أما الشيدر الاسكتلندي القادم من جزيرة آيل أوف مُل، فهو أبهت لوناً بكثير من الباقي، مع طعم برّي، نظراً لأنه يأتي من منطقة يشحّ فيها العشب، فتتغذى الأبقار أساساً من بقايا مصنع الجعة المحلي.

عندما يتعلق الأمر بمتعة الجبنة، فإن أجبان المصانع تعجز عن المنافسة. فمعظمها لا يترك مذاقاً يذكر على براعم التذوق. في حين أنّ نكهات الجبن البلدي، على العكس، تتطوّر ببطء داخل الفم، ومن ثم تدوم لتدغدغ الحنك مثلما يفعل النبيذ الفاخر. يقول راندولف هودغسون (Randolph Hodgson)، مؤسس ومدير شركة ألبان «نيلز يارد»: «غالباً ما يتذوق العميل الجبن فلا يعجبه، فيتقدّم نحو منضدة البيع. لكنّه يشعر بعد بضع ثوان بالنكهة، فيلتفت فجأة ويقول: ياله من طعم لذيذ حقاً».

يعدّ إنتاج الطعام بطريقة بطيئة مجرّد نقطة البداية. فحتى في أوقات جنون البحث عن الراحة، صار كثير منّا يخصصون مزيداً من الوقت للطبخ والطعام، فتدفّق الناس إلى تايلاند وتوسكانا، وغيرها من الأماكن الغريبة، في إجازات يمضونها بتعلّم فن الطبخ، وانضم الشباب الإيطاليون إلى دورات لتعلم حيل المطبخ التي لم تعلّمها أمهاتهم لهم. وترتّب شركات في أمريكا الشمالية لموظفيها نشاطاً يتضمّن طهو وجبة فاخرة معاً، بمثابة تمرين على بناء فريق عمل. وهيمن مشاهير الطهاة، مثل نايجيلا لاوسون (Nigella Lawson) وجيمي أوليفر (Jamie Oliver) وإمريل لاغاس (Emeril Lagasse)، على موجات الأثير، وباعوا ملايين كتب الطبخ. صحيح أنّ كثيراً من مشجعيهم مجرّد بصباصين، يلتهمون وعاء نودلز من «بوت نودل» أو قرصاً من البيتزا من «دومينوز بيتزا»، وهم يراقبون نجوم الشاشة كيف يمارسون السحر في المطبخ. لكن رسالة هؤلاء النجوم، التي تتلخّص في: «تمهّل، وتمتع بإعداد طعامك، وتناوله»، ترسّخت حتى في بعض أكثر الأماكن عجلة على الأرض.

نجد في اليابان، وطن الوجبات السريعة، أنّ حركة «الطعام البطيء» آخذة في النهوض. فثمّة توجه انتشر بين الشباب لطهو الطعام من أجل المتعة. كما أعاد بعض اليابانيين، بعد سنوات من ازدراد العشاء أمام التلفزيون، اكتشاف مباهج تناول الطعام الاجتماعي. إذ أشارت تقارير تجار التجزئة إلى تزايد مبيعات تشابوداي، وهي عبارة عن منضدة دائرية صغيرة محمولة، يجلسون حولها لتناول الطعام.

كما أحرزت دعوة حركة «الطعام البطيء» مكاسب في نيويورك المستعجلة. فكلّما زرت هذه المدينة وجدتها تمور في خضّم غليانها المعتاد.

يتحرّك الناس في الشوارع صوب أهدافهم بحيوية، على الرغم من حرارة الصيف الشديدة، لينقضّوا في منتصف النهار على خبزة محشوة أو على صحن سلطة كيفما اتّفق، وبسرعة. وجدت في أول مجلة التقطتها مقالاً يزعم أن متوسط مدّة غداء العمل تقلّص إلى ست وثلاثين دقيقة. ومع ذلك، ما زال بعض سكان نيويورك يخصصون وقتاً أطول للطعام. لنأخذ مثلاً ماثيو كوفاسفيتش وكاثرين كريتون، وهما زوجان في الثلاثينيات من عمرهما، يعملان معاً في شركة تسويق في مانهاتن. كانا، كما العديد من ساكني نيويورك قليلي الخبرة في شؤون المطبخ، وكانت أقصى معرفتهما في إعداد الطعام تتمثّل في تسخين الشوربات المعدة سلفاً، أو إضافة الصلصات المعلبة إلى المعكرونة. وكانا في كثير من الأحيان يُخرجان الطعام من المطبخ لتناوله أمام التلفزيون. ثم غيّرت عطلةٌ أمضياها في جنوب أوروبا كل عاداتهما. عندما زرت شقتهما في بروكلين، جلسنا إلى طاولة طعام، نحتسي نبيذاً أصيلاً من كاليفورنيا، ونتناول جبن ماعز عضوي يعلوه هلام مصنوع محلياً من الفلفل الأحمر. فسّر ماثيو، وهو رجل قوي البنية يبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، بحماسة المؤمن الحقيقي، تحوّله إلى البطء في تذوق الطعام: «نحن في الولايات المتحدة نحسب أننا نفعل الأشياء بشكل أفضل لأننا نسرع في فعلها. من السهل جداً أن يستحوذ عليك ذلك النمط من الحياة. ولكن عندما ترى كيف يأكل الفرنسيون أو الإيطاليون، ومقدار الوقت والاحترام الذي يمنحونه للطعام، تدرك مدى خطأ الطريقة الأمريكية».

وبمجرد خروجهما من الطائرة قادمين من أوروبا، قرر ماثيو وكاثرين اتّباع دليل حركة «الطعام البطيء» في حياتهما. وبدلاً من الرعي في المطبخ،

أو تناول وجبات خفيفة وحيدين أمام التلفزيون، باتا يحاولان الآن الجلوس معاً، كلما كان ذلك ممكناً، لتناول عشاء مطبوخ في البيت. بات الزوجان يحرصان على إتاحة مجالٍ للمسات «الطعام البطيء» حتى عندما تمتد ساعات العمل اثنتي عشرة ساعة. قد يعني ذلك المزاوجة بين دجاج مشويّ في السوبرماركت وسلطة معدّة منزلياً، أو حتى مجرد تجهيز مائدة الطعام وجلوسهما إلى الطاولة عند تناول بيتزا اشترياها من المحل.

أصبح لكل ما يأكلانه مذاق أفضل الآن، وصار الطعام سمةً ممتعة لعطلة نهاية الأسبوع. يمضيان صباح السبت في التسوق، في سوق المزارعين في ساحة غراند آرمي بلازا. ثم تخبز كاثرين فطائر فاكهة الموسم - الفراولة والراوند، والعنب، البرّي، والدراق والتفاح - فيما يعدّ ماثيو صلصة البيستو بنفسه. ويستغرق صنع صلصة الشواء اللذيذة كل صباح الأحد، رقصة بطيئة طويلة للفرم والبرش والتحريك والغلي البطيء والتذوق والتتبيل، وكذلك الانتظار الصرف. ويقول: «يكمن كثير من المتعة في عدم الاستعجال».

يمكن للطبخ أن يكون أكثر بكثير من مجرد عمل روتيني. إنّه يربطنا بما نأكل. من أين جاء، وكيف تؤثّر نكهاته، وماذا سيفعل لصحتنا. نشعر بالفرح الحقيقي حين نصنع طعاماً يُمتع الآخرين. وعندما يكون لدينا وقت كافٍ، وعندما لا يكون التعجّل جزءاً من الوصفة، يصبح الطبخ وسيلة رائعة للاسترخاء، طقس ينطوي على ميزة تأمليّة. لذا، فقد خفّف التباطؤ في الطعام من حمّى التفاصيل الأخرى في حياة ماثيو. ويقول: «من السهل في مدينة مثل نيويورك أن تعصف بنا الحياة، فينتهي بنا المطاف إلى أن نسرع في كل شيء. لكنّ الطبخ يمنحنا واحةً من التأني، فسحة صغيرة

من البطء، يعيد لنا توازننا، حين يساعدنا في تجنب سطحية الحياة المدنيّة».

فضلاً عن ذلك كله، فقد شعر ماثيو وكاثرين بأن النهج البطيء في الطعام عزز العلاقة بينهما. وهذا غير مستغرب، فثمة أمر في الطبخ وتناول الطعام معاً يشكل رابطة بين الناس. وليس من قبيل الصدفة أن كلمة companion الإنجليزية التي تعني الولف أو النديم، مشتقة من كلمة لاتينية تعني «مع الخُبز». إننا حين نسترخي ونتآنس في وجباتنا، نمنح هذه الوجبات مفعولاً مهدّئاً، بل وحضارياً، يخلّصنا من حمّى السحق والاستيلاء في الحياة العصرية. يحذّر شعب «الكواكيتول» الأصيل في كولومبيا البريطانية من أن الأكل السريع يمكن أن «يدمّر العالم بسرعة أكبر من خلال زيادة العدوانية» فيه. وكذلك أعرب أوسكار وايلد (Oscar Wilde) عن شعور مماثل في قوله المأثور: «يمكن للمرء بعد عشاء جيد أن يصفح عن أي شخص، حتى عن أقاربه».

ويمكن أن يحقّق تقاسم الطعام أكثر من مجرد تعزيز انسجامنا معاً؛ إذ تشير الدراسات التي أجريت في عدّة بلدان إلى أن أطفال الأسر التي تتناول الطعام معاً بانتظام، أكثر نجاحاً في الدراسة، وأقل عرضة للمعاناة من الإجهاد، أو التدخين، أو تعاطي الكحول في سن مبكرة. كما أنّ منح الوقت لتناول وجبة مناسبة يمكن أن يؤتي ثماره أيضاً في العمل، حيث تهيمن عادة تناول الطعام على طاولة المكتب. تعمل جيسي يوفي في شركة محاسبة في واشنطن العاصمة، حيث اعتادت تناول الغداء أمام كمبيوترها. شعرت جيسي أن رئيسها المدمن على العمل، سيرفض خروجها لتناول الطعام خارج المكتب، حتى حين يكون ضغط العمل قليلاً. ثم في ذات ظهيرة، وفيما كانت تتناول السلطة في أثناء التمعّن في نص أحد العقود،

أدركت أنها قرأت الفقرة نفسها ست مرات، من دون استيعاب كلمة واحدة منها. فقررت حينئذ ترك المكتب في استراحة الغداء، مهما كان رأي رئيسها. صارت جيسي الآن تمضي، في معظم أيام الأسبوع، نصف ساعة لتناول الطعام في حديقة مجاورة أو في مقهى قريب، وغالباً مع صديق. فقدت أكثر من كيلوغرامين من وزنها، واكتشفت مخزون طاقات جديدة لديها. قالت جيسي: «الأمر مضحك. نعتقد أننا حين نقضي وقتاً أقل في مكتبنا فإننا سننجز عملاً أقل، ولكن الواقع غير ذلك». وأضافت: «اكتشفت أنني أرتاح حين آخذ وقتي في تناول الطعام، وصرت أنجز في فترة ما بعد الظهر أكثر بكثير مما كنت أنجز في السابق». وبالمناسبة، فقد أثنى رئيس جيسي على تحسن أدائها في عملها، لكن من دون أن يتطرّق إلى نظام الغداء الجديد.

كما أنّ تناول الطعام بإيقاع وئيدٍ مفيد لخفض الوزن أيضاً، لأنه يعطي المعدة الوقت لتشرح للدماغ أنها امتلأت. يقول الدكتور باتريك سيروغ (Patrick Serog)، خبير التغذية في مستشفى بيشا في باريس: «يحتاج الدماغ إلى خمس عشرة دقيقة لتصله الإشارة بأننا تناولنا أكثر من اللازم، فإذا أكلنا بسرعة كبيرة جداً، وصلت الإشارة بعد فوات الأوان. يمكننا بسهولة أن نأكل أكثر من حاجتنا من دون أن نعرف ذلك. ولهذا فمن الأفضل تناول الطعام ببطء».

وكما يبلغك أي خبير حمية محنّك، فإن من الصعب تغيير ما نأكله وكيف نأكله. لكن من الممكن فطم الناس عن الطعام السريع، خصوصاً إذا كانوا صغاراً. تأخذ بعض المدارس البريطانية الأطفال إلى المزارع لتعرّفهم إلى مصدر وجبات طعامهم. ويشجّع بعضها الآخر طهو الطعام واختيار

الأطعمة لمقصف المدرسة. والجميل أنّه عندما تتاح للأطفال الخيارات، فإن العديد منهم يختارون الطعام الحقيقي الذي يستغرق وقتاً طويلاً لإعداده، أكثر من الوجبات الخفيفة الجاهزة.

في كندا، يمضي جيف كرمب (Jeff Crump) الكثير من الوقت في إعادة تهذيب أذواق الشباب. وعلى الرغم من نشأته في عائلة لا تعرف عن الطبخ سوى قلي النقانق، فإنّ جيف هو الآن رئيس الطهاة في مطعم بسوق المزارعين خارج تورنتو. وهو في الحادية والثلاثين من عمره، ويقود حركة «الطعام البطيء» في أونتاريو. يقول: «أنا دليل حيّ على أن بعض الفضول يتيح لأي امرئ أن يتعلم حبّ الطعام الجيد». انضممت إلى جيف، مساء يوم حار من أيام سبتمبر، في حملة ترويجية للطهو. المشهد عبارة عن مدرسة طهو في وسط مدينة تورونتو. جلس خمسة عشر طفلاً، تتراوح أعمارهم بين 9 و16 عاماً على مقاعد حول طاولة خشبية في غرفة الصف الرئيسة. معظمهم أبناء عائلات متوسطة، ينشغل فيها الآباء والأمهات بعملهم، فيقدّمون لأبنائهم طعاماً مصنّعاً مع طبق صغير من الشعور بالذنب. ومهمة الأطفال هنا هي المقارنة بين وجبات كرافت دينر [المؤلفة من المعكرونة والجبن]، ونسخة «بطيئة» من الطبق ذاته.

باشر جيف، الذي يرتدي ملابس الشيف البيضاء، بتجميع مكونات الوجبة الحقيقية: الحليب، والزبدة، والبيض، والجبن، والمعكرونة، وأخيراً الملح والفلفل. ووضع إلى جانبها محتويات علبة «كرافت دينر»: معكرونة مجفّفة مع كيس من مسحوق منكّهات بلون برتقالي فاتح. خلال حديثه عن المواد الكيميائية التي تحتويها الأغذية المصنعة، جهّز مساعده كمية من «كرافت دينر» على موقد من الستانلس ستيل، حيث سلق المعكرونة من ثم

رشّ المسحوق مع بعض الحليب والزبدة. وحين صارت جاهزة، أخرج جيف من الفرن المعكرونة والجبن التي سبق أن صنعها في المنزل بنفسه. بدأ اختبار الطعم. هيمن الصمت حين أخذ الأطفال عينات من طبقي المعكرونة المتنافسين، ثم انفلت الضجيج عندما قارن النقاد الهواة بصخب بين الطعم والنكهات. اثنا عشر حكَماً من أصل خمسة عشر فضلوا النسخة البطيئة من الطعام. قالت سارة ابنة الثلاثة عشر عاماً: «عندما لا يكون أمامنا سوى كرافت دينر، فإننا لن نفكّر حقاً بطعمه، سنأكله وحسب. أمّا عندما يكون لدينا إلى جانبه معكرونة وجبنة حقيقية فإننا ندرك كم يشبه طعمه الموادّ الكيميائية. إنه كريه. وطعام جيف أفضل بكثير. مذاقه لذيذ، كما يفترض بالجبنة أن تكون». بعد ذلك، قدّم جيف نسخاً من وصفته. أعرب العديد من الأطفال عن أملهم بأن تأخذ وصفته مكان كرافت دينر في المنزل، وتعهّدت سارة بأن تحضّر بنفسها هذه الوجبة: «سأطبق الوصفة بالتأكيد»، ودسّت نسختها في جعبتها.

لا شك أنّ بعض النقاد يعتبرون حركة «الطعام البطيء» نادياً للأثرياء محبي اللذات، فحين نرى أشخاصاً ينفقون مئات الدولارات على رقائق الكمأة في صالون ديل غوستو، يغدو من السهل معرفة سبب هذه النظرة. لكن اتهامات النخبوية هذه تجانب الحقيقة تماماً. فالطعام الفاخر هو مجرد جانب من الحركة. فلدى حركة «الطعام البطيء» الكثير لتقدمه لأصحاب الموازنات المحدودة أيضاً.

وفي النهاية، فإنّ الطعام البطيء لا يعني دائماً طعاماً باهظ الثمن. فغالباً ما تكون أسعار الفواكه والخضراوات أرخص في أسواق المزارعين. وتنخفض أسعار المواد الغذائية العضوية مع زيادة الطلب وتحسّن

الكفاءة. ففي بريطانيا، انبثقت التعاونيات في المناطق المحرومة فقدّمت منتجات المزارع المحلية، مع نصائح حول كيفية طهوها، وبأسعار معقولة. كما أنّ الطبخ في المنزل وسيلة مؤكدة لتوفير النفقات. يكلّف الطعام المعدّ من الصفر في المنزل مبالغ أقل من الوجبات المماثلة الجاهزة، فضلاً عن كونه ألذ، وتزيد تكلفة البيض المخفوق عشرين مرّة عن تكلفة البيض النيء في الكرتون.

من ناحية أخرى، فإنّ العديد من الأطعمة البطيئة، بحكم طبيعتها، أغلى سعراً من منافساتها التي تُنتَج على نطاق واسع. لن يكون سعر البرغر المصنوع من لحم عجل عضوي يتغذى على العشب، برخص سعر شطيرة الووبر، كما أنّ الدجاج البلديّ سيكلّف دائماً أكثر من دجاج المداجن. إنّه الثمن الذي ندفعه لتناول طعام أفضل. والمشكلة هي أن العالم اعتاد الطعام الرخيص. قبل نصف قرن، كانت الأسرة الأوروبية تنفق بالمتوسط نصف دخلها على الطعام، أما اليوم، فيبلغ هذا الرقم نحو 15٪ فقط، وأقل من ذلك في بريطانيا وأمريكا الشمالية. الإيطاليون ينفقون 10٪ من دخلهم على هواتفهم النقالة مقابل 12٪ على ما يأكلون. بيد أن التغيير قادم. في حقبة ما بعد جنون البقر، أظهرت استطلاعات الرأي رغبةً قوية لإنفاق المزيد من المال والوقت على الطعام.

شعرت بالإلهام من الإقبال المتزايد على تباطؤ الطهو، والرغبة في وضع مبادئ كارلو بتريني على المحك، فقررت البحث عن وجبة «الطعام البطيء» المثلى. قادني البحث إلى بلدة بورجيو فاريزي، المنتجع الذي يضجّ بالحركة على ساحل جنوة. الصيف حارّ، والشوارع المؤدية إلى الشاطئ ملآنة بالمصطافين الإيطاليين، يسيرون بصنادلهم داخل الحانات ومحلات

المرطّبات وخارجها. شققت طريقي خلال الحشود، ومشيت إلى أعلى التل، باتجاه الشوارع الضيقة المرصوفة بالحجارة في الحي القديم. كنت متّجهاً إلى داكاسيتا، وهو مطعم تديره عائلة، نال مديحاً خاصاً في كُتيّب حركة «الطعام البطيء».

وصلت مع موعد الافتتاح اليومي، الساعة الثامنة مساءً، لكي أؤكّد حجزي في وقت لاحق ذلك المساء. كان أوّلَ زبائن تلك الليلة عاشقان شابّان واقفان عند الباب، بيد أنّ سينزيا موريلي، وهي عضو في أسرة المطعم، استمهلتهما بلطف قائلة: «آسفة، ولكننا ما زلنا نعدّ المقبلات. يمكنكما تناول بعض الشراب، أو القيام بمشوار قصير ريثما نستعدّ». استغلّ العاشقان التأخير لكي يتنزّها في الحي القديم، مع ابتسامة مسامحة كأنها تقول: نعلم أن الوليمة تستحق الانتظار.

عدت بعد ساعة ونصف لتناول عشائي، بآمال كبيرة وشهية أكبر. كانت المقبلات جاهزة، مصفوفة كأسطول سفن على طاولة جانبية في غرفة الطعام. قادتني سينزيا إلى فسحة خشبية في الخارج، حيث الطاولات تطل على مشهد كأنه صورٌ في كتيّب سياحي إيطالي. يستقرّ مطعم داكاسيتا أسفلَ ساحة منحدرة تحفّ بها الأشجار. وإلى جانبه توجد كنيسة من القرن الثامن عشر ترتفع فوق الأسطح المغطاة بالقرميد الأحمر، أجراسها تقرع بتكاسل كل نصف ساعة. وفي الأسفل عند الساحة المرصوفة بالحصى ثمة راهبات يرتدين الثوب الأبيض في مجموعات صغيرة، ويتهامسن مثل تلميذات المدارس، وعشّاق يتبادلون القبلات في الظل، بينما تنطلق ضحكات الأطفال من الشرفات فوقهن.

دخل رفيق مائدتي على العشاء إلى مطعم داكاسيتا متأخراً خمساً

وعشرين دقيقة. يبلغ فيتوريو مانيوني (Vittorio Magnoni) من العمر سبعة وعشرين عاماً، وهو تاجر نسيج، وعضو في حركة «الطعام البطيء». شارفت الساعة على العاشرة ليلاً، لكنه لا يشعر أنّه في عجلة من أمره لطلب الطعام.

جلس بدلاً من ذلك على الكرسيّ المقابل، وأشعل سيجارة وبدأ تقريره عن عطلته الأخيرة في صقلية. روى لي كيف يصطاد الصيادون المحليون هناك التونة، عبر شدّ شبكة واحدة بين السفن. ثم وصف الطرق المختلفة لتقديم الأسماك على مائدة العشاء على الشاطئ، شرائح رقيقة من الكارباتشيو المشوي بالليمون، تطفو على حساء دسم مشبع.

كانت طريقة وصفه تُسيل اللعاب، لدرجة أننا شعرنا معاً بالارتياح لوصول النادل إلى طاولتنا. اسمه بيرباولو موريلي، ويشبه جون ماكنرو من دون صلعة. يوضّح بيرباولو كيف أنّ مطعم داكاسيتا يجسّد روح حركة «الطعام البطيء». تأتي معظم الزهور والخضراوات والفواكه المذكورة في القائمة من حديقة العائلة. جميع الأطباق تقليدية من تراث منطقة ليغوريا، محضّرة يدويّاً ببطء وشغف. لا أحد يأتي لتناول لقمة سريعة «على الطاير». ويوضّح بيرباولو أنّ «هذا عكس الوجبات السريعة». بل لقد لاحظت، وهو يتكلم، أن العاشقين الذين وصلا باكراً جداً لتناول المقبلات يجلسان على بعد عدة طاولات. وضع الشاب شيئاً يشبه الجمبري في فم فتاته، فأكلته ببطء واستمتاع، ثم وضعت يدها على خده.

بعد طلب الطعام، سرحنا في قائمة المشروبات. عاد بيرباولو لمساعدتنا في الاختيار. ردّد أسماء الأطباق التي اخترناها بصوت منخفض، وأمسك ذقنه ونظر إلى السماء المعتمة التماساً للإلهام. وأخيراً، بعد انتظار بدا وكأنّه

الأبدية، أطلق حكمه قائلاً: «لدي نبيذ رائع لوجبتكما: نبيذ أبيض محلّي من ليغوريا». وأضاف: «إنه بيغاتو مخلوط بقليل من فيرمينتينو، وأنا أعرف الرجل الذي يصنعها».

وصل النبيذ بسرعة، كان بديعاً، طازجاً وخفيفاً، ثم وصل طبق من المقبلات المتنوّعة. مزيج لذيذ من البيتزا الصغيرة، وشريحة تورتة الهليون، وكوسا محشو بالبيض، ومرتديلا، وجبنة بارميزان، وبطاطا، وبقدونس. ورُتّبت جميعاً وسط الطبق ككومة صغيرة، وفي منتصف اللوحة تراءت جوهرة التاج: بصل تشيبوليني الصغير المشوي مع الخل. إنها شهية، مكتنزة وطرية، حلوة ولاذعة. قال بيرباولو: «قطفها أبي من الحديقة صباح اليوم»، ومضى إلى طاولة أخرى.

وعلى الرغم من جوعنا، أكلنا ببطء، وتلذّذنا بكل لقمة في أطباقنا. وفي كل مكان حولنا، كان النبيذ يتدفق، والروائح تعبق، والضحكات تتراقص مع نسمات المساء الباردة. عشرات الأحاديث تذوب في همهمات سمفونية عذبة حلوة.

يتقاسم فيتوريو شغف الإيطاليين بالطعام وحب الطبخ. وتخصصه هو معكرونة البابارديلي [الشريطية العريضة] مع القريدس. حدثني في أثناء الأكل عن طريقة إعداده خطوة بخطوة. التفاصيل هي المهمّة. وقال: «بالنسبة للطماطم، يجب عليك أن تستخدم الصغيرة منها، الآتية من صقلية. وأن تقطّعها أنصافاً، لا أكثر». طبقه الآخر الذي يتخصص به هو معكرونة سباغيتي مع المحار. قال وهو يتخيل غربالاً ويهزّ بيديه: «عليك دائماً وأبداً أن تصفّي العصارة التي تأتي من طهو المحار، لتزيل جميع القطع القاسية الصغيرة». وفيما كنّا نمسح صحون المقبلات بالخبز اليابس محلي

الصنع، بدأنا نقارن وصفات أرزّ الريسوتو.

حان الآن وقت الطبق الأول (بريمو بياتو). يتكون طبقي من التيستارولي مع فطر البورسيني. والتيستارولي معكرونة مسطحة مطبوخة مرة واحدة، تُبرّد وتقسم إلى شرائح، ثم تُطبخ مرة أخرى. تتحوّل، بطريقة ما، إلى معكرونة صلبة وطرية في الوقت نفسه. والفطر المقطوف محلياً ترابي لكنه خفيف. خلطة فخمة من المكوّنات. انتقى فيتوريو مختارات أخرى تشتهر بها ليغوريا: لوماكي آلا فيريتسينا، أي الحلزون بصلصة الجوز. نصر آخر.

تشعّب حديثنا بعيداً عن أمور الطعام. شرح فيتوريو كيف أنّ الإيطاليين الشماليين أكثر حداثة في تفكيرهم من أبناء عمومتهم في الجنوب. قال: «عندما أذهب إلى نابولي، يكتشفون بمجرّد النظر في وجهي أنني من الشمال». وتشعّب حديثنا إلى الشغف الإيطالي الآخر، الكالتشيو، أو كرة القدم. رأى فيتوريو أن فريقه المفضل، يوفنتوس، لا يزال لديه ما يؤهله للفوز بمجد أوروبا، على الرغم من أنه باع زين الدين زيدان، مايسترو خط الوسط الذي يعتبره كثيرون أفضل لاعب في العالم. ثم مضى الحديث باتجاه الأمور الشخصية. اعترف فيتوريو بأنه، مثل كثير من الرجال الإيطاليين، لا يزال يعيش مع أمه. قال مبتسماً: «الحياة مريحة جداً في الأسرة الإيطالية. طعامك مطبوخ، وملابسك مغسولة». ثم استدرك: «لكن لدي خطيبة الآن، لذلك سأنتقل للسكن معها في النهاية».

سرّ فيتوريو بالقواقع، فبدأ يكيل المديح لحركة «الطعام البطيء». وهو يتمتّع خصوصاً بصحبة زملائه الأعضاء في وجبات تستمر ساعات. لخّص فيتوريو رؤية حركة «الطعام البطيء» للعالم الحديث: «ماكدونالدز

لا يقدّم غذاء حقيقياً؛ إنّه يحشو معدتك من دون أن يُقيم أودك. أعتقد أن الناس تعبوا من أكل أشياء لا طعم لها، ولا تاريخ، ولا صلة مع الأرض. إنهم يريدون تناول طعام أفضل».

وفي الوقت المناسب تماماً، ظهر بيرباولو إلى جانبي مع الطبق الرئيس: سلطة ثمار البحر (كابون ماغرو)، أحد أشهى أطباق حركة «الطعام البطيء» على الإطلاق، إذا جاز لنا اختيار طبق واحد فقط. وهو يتكون من طبقات من تشكيلة مأكولات بحرية، وصلصة خضراء، وبطاطا، ولحم تونة مدخن. تتطلب عمليات نزع الحسك والصدف والقشور والتنظيف والتقطيع، أن يعمل أربعة أشخاص ثلاث ساعات، لتحضير اثني عشر طبقاً حقيقياً من كابون ماغرو. لكنّه يستحق كل دقيقة فيه، فالطبق هو في الواقع عمل فني يمثّل التزاوج الأمثل بين البحر والبر.

كنّا نخوض وسط هذه التحفة عندما ألقى فيتوريو قنبلته. قال بمسحة من خجل: «عليّ أن أعترف لك بأمر. أحياناً أتناول الطعام في ماكدونالدز». ساد بيننا صمت وذهول. وكان ثمة رجل جالس إلى طاولة قريبة، استحوذ عليه حتى اللحظة أرنبٌ مشويّ أمامه، فرمق فيتوريو بنظرة اشمئزاز.

قلت له: «ماذا؟» ثم أضفت: «أليست هذه بدعة؟ كحاخام يتناول شطيرة لحم خنزير؟»

تناول فيتوريو رشفة نبيذ، محاولاً الحفاظ على رباطة جأشه، مستجمعاً صراحته، معللاً مروقه، وقال: «لا تتاح في إيطاليا خيارات كثيرة، لتلك الأوقات التي تحتاج فيها لتناول الطعام بسرعة: إما أن تجلس في مطعم لتناول وجبة، أو تأكل شطيرة أو قطعة بيتزا في حانة قذرة». وأضاف:

«يمكنك أن تقول الكثير ضد ماكدونالدز، لكنّه على الأقل نظيف».

توقف ليرشف النبيذ. صار الرجل مع الأرنب المشوي يستمع الآن باهتمام، مجعداً حاجبيه مثل شخصيات الرسوم المتحركة.

قال فيتوريو: «أشعر دائماً بشيء من الذنب بعد تناول الطعام في أماكن مثل ماكدونالدز، ولكنني أعتقد أن هناك أعضاء آخرين من الحركة يأكلون فيه أيضاً. والفرق بيننا أنهم يتكتّمون على الموضوع».

مع انتشار ذلك السر القذر الصغير في الأجواء، نظّفنا أطباق كابون ماغرو تماماً. وحان وقت الحلوى. بيرباولو.. يابيرباولو؟ حسناً، كان يلمّ زجاجاً مكسوراً تحت طاولة مجاورة. جاء بعد ذلك يحدثنا عن الحلويات. وبعد بضع دقائق، وصلت الحلويات: تورتة الشوكولاته مع كمية من كريم المسكربون والسابايوني؛ وشراب التفاح؛ والفراولة البافاريّة. أصناف رائعة حقاً، خصوصاً عندما تقترن مع نبيذ مالفاسيا المحلي، الحلو والسلس بلونه [الأحمر الزاهي] الشبيه بالقيقب. غمغم فيتوريو: «لذيذ».

كان أوسكار وايلد على حق بشأن قدرة العشاء الجيد على جعل المرء يصفح عن أي خطيئة. فبعد دخولنا في سكينة ما بعد الطعام، تلك الحالة المجيدة عندما تهدأ الشهية ويغدو كل شيء في العالم على أحسن حال، بدا اعتراف فيتوريو بشأن ماكدونالدز مثل ذكرى بعيدة. شربنا قهوة إسبريسو كثيفة بصمت الصداقة. جلب بيرباولو قنّينة براندي (غرابا) وكأسين صغيرتين. وبعد مزيد من الشرب والدردشة، أصبحنا الزبونين الوحيدين في داكاسيتا. خرج بقية أفراد عشيرة موريلي من المطبخ وصعدوا إلى المنصة لتنشّق بعض الهواء النقي. المزاج بهيج وسمح.

نظرت إلى ساعتي. كانت تشير إلى 1:25 صباحاً! لقد أمضيت أربع

ساعات على الطاولة من دون أدنى شعور بالملل أو القلق. تقلّب الزمن تدريجياً من دون أن نلحظ، كما الماء في قنوات فينيسيا. وربما ذلك ما جعل هذه الوجبة واحدة من المناسبات التي حُفرت في ذاكرتي. أكتبُ هذه الكلمات بعد مرور أكثر من عام، ويمكنني أن أذكر أريج تشيبوليني الحلو والمرّ، وطعم البحر الشهيّ في كابون ماغرو، وحفيف الأوراق في الساحة المظلمة.

في ضوء عشاء داكاسيتا، يسهل أن نتصور أن المستقبل هو لحركة «الطعام البطيء». لكن الحركة تواجه عقبات خطيرة. أوّلها أن صناعة الطعام العالمية مبنيّة وفق مصالح الإنتاج قليل التكلفة سريع الإنتاج. وفي الواقع، فإن للكثير من الجهات مصلحة في الحفاظ على هذا النمط، من مصنّعي المواد الغذائية، وشركات الشحن البعيد، وعمالقة الوجبات السريعة، إلى شركات الإعلان، ومحلات السوبرماركت والمزارع الصناعية. كما أنّ أنظمة الدعم، واللوائح التنظيمية، وسلاسل التوريد، تتكدس بعضها فوق بعض في معظم البلدان ضد الإنتاج البطيء.

يزعم مشجعو الوضع الحالي أنّ الزراعة الصناعية هي السبيل الوحيد لإطعام سكان العالم، الذين يتوقع أن يصل عددهم إلى عشرة مليارات نسمة في عام 2050. يبدو هذا منطقياً: فنحن بحاجة إلى تسريع الإنتاج كي نضمن ألا يجوع أحد. ومع ذلك، فإن من الواضح أن طريقة زراعتنا الآن غير مستدامة مستقبلاً. فالزراعة الصناعية تدمّر البيئة. ويعتقد بعض الخبراء أن أفضل طريقة لتغذية العالم هي العودة إلى زراعة مختلطة على نطاق أصغر، وهي زراعة تحقق التوازن المواتي للبيئة بين المحاصيل الزراعية والثروة الحيوانية. كان مثل هذا التفكير قد بدأ بالتغلغل على

مستوى الاتحاد الأوروبي، الذي وافق أخيراً في 2003 على إصلاح سياسته الزراعية المشتركة، لمكافأة المزارعين على الجودة بدلاً من مكافأتهم على الكمية، من حيث إنتاجهم أولاً، وكذلك من حيث حفاظهم على البيئة.

تبدو حركة «الطعام البطيء» واقعية عندما يتعلق الأمر بتعديل سلوكنا، فهي تقر بأن وجباتنا لا يمكن أن تكون دوماً مآدب تستغرق أربع ساعات، من أطباق مصنوعة يدوياً. فالعالم المعاصر، ببساطة، لا يسمح بذلك. إننا نعيش زمناً سريعاً، وغالباً ما يكون خيارنا الوحيد هو أن نتّبع نهجاً سريعاً في الطعام، فكل ما نريده أو نحتاج إليه أحياناً هو شطيرة «على الماشي». لكن من الممكن أن نطبّق في مطابخنا بعض أفكار «الطعام البطيء» التي ألهمت مطعم داكاسيتا. يبدأ المشوار بالمواد الخام. المنتجات المحلية الموسمية، اللحوم والجبن والخبز من منتجين وجدانيين أصحاب ضمير حيّ. وربما زراعة بعض الأعشاب، مثل النعناع والبقدونس والزعتر، في الحديقة أو على الشرفة.

الخطوة التالية هي الطهو أكثر. بعد يوم طويل مضنٍ في العمل، تقودنا منعكساتنا اللاإرادية إلى أن نرمي وجباتنا الجاهزة في الميكروويف، أو نطلب طعاماً تايلاندياً. لكن المنعكسات هي أحياناً مجرّد منعكسات، ويمكننا التغلب عليها. يمكننا أن نجد وقتاً وطاقةً للتقطيع، والقلي والسلق. من تجربتي، فإنّ أخذ نَفس عميق والتوجّه ببساطة إلى المطبخ يمكن أن يكون كافياً للتغلّب على نغمة أن ليس لي العزيمة الكافية لأتجشّم عناء الطهو. وحين تصل إلى هناك ستجد أن مكافأتك أكثر من مجرد طعام لذيذ. فعندما تبدأ شرائح الثوم تئزّ في مقلاة الزيت الساخن، تشعر كأن ضغوط يومك أخذت تذوب.

لا يتعيّن للطبخة أن تكون شأناً طويلاً وشاقاً. ويمكن لأي شخص أن يحضّر بسرعة عشاءً محلي الصنع بأقل مما يستغرقه توصيل البيتزا إلى المنزل. نحن لا نتحدث عن كابون ماغرو. يمكن للطبق البطيء أن يكون سريعاً وبسيطاً. توجد كميات من المجلات في كشك الكتب في صالون ديل غوستو، تتضمن وصفات تبدأ من المعكرونة بالطماطم وصولاً إلى حساء الفطر، يستغرق تحضيرها أقل من خمس عشرة دقيقة. وهناك طريقة أخرى تلتف على أزمة الوقت، وهي أن تطهو طعاماً أكثر مما تحتاج إليه عندما تستطيع، وأن تجمّد الفائض. وهكذا، فبدلاً من تسخين وجبة جاهزة أو طلب الكاري، يمكنك تسخين طبقك المعدّ منزلياً. إننا نطلب في بيتنا القليل جداً من الطعام الجاهز، لذا فإننا ندّخر ثروة طائلة، ونحتفظ في الثلاجة بطبق اللحم المفروم بالفلفل الحار وطبق العدس الهندي.

يمكننا بالتأكيد أن نستفيد جميعاً من اعتماد منهج البطء في طريقة طعامنا. فمن الصعب التمتّع بالطعام عندما نزدرده «على الماشي»، أو أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر. إنّه هنا مجرّد وقود. أما التلذّذ بالطعام فيغدو أسهل عند الإبطاء وإيلائه ما يستحق من اهتمام. وأنا أستمتع بعشائي حين أتناوله على المائدة أكثر من ارتباكي به في حضني، وأنا أتابع أخبار المساء أو أشاهد مسلسل «فريندز».

قليل منا يمتلكون الوقت والمال والطاقة والانضباط، ليكونوا نموذجاً لأنصار حركة «الطعام البطيء». وهذه هي طبيعة الحياة مع سرعة إيقاع القرن الحادي والعشرين. بيد أن المزيد منّا باتوا يتعلّمون الإبطاء. وقد استولت حركة «الطعام البطيء» على خيال الناس، وانتشرت في جميع أنحاء المعمورة، لأنها لامست رغبات الإنسان الأساسية. فنحن جميعاً

نودّ أن نأكل جيداً، وأن نكون أكثر صحة وسعادة في تناول طعامنا. وقد عبّر الذوّاقة الفرنسي الأسطوري سافاران عن ذلك، ببراعة في كتابه الرائع الصادر في سنة 1825 بعنوان «فيزيولوجيا التذوق»، فقال: «متعة المائدة هي لكل الناس، وفي كل أرض، وفي كل حقب التاريخ وزوايا المجتمع؛ يمكنها أن تكون جزءاً من متعنا الأخرى كافّة. إنها متعة تدوم أطول من المتع الأخرى، لتعزينا عندما نعيش أكثر من الآخرين».

الفصل الرابع

المدن: مزج القديم بالجديد

حثيثاً، يعبُر تيار الحياة في مساراته. قد تراه يعصف بالمدن، لكنْ ما من مكان تكون نسائمه بهذا الهدوء، أو بهذا الوضوح، كما الأرياف.

كوبر، 1782

بعد لقائي مع كارلو بتريني، قررت التجوّل سيراً على الأقدام في بلدة برا. بدت لي هذه البلدة، التي يقع فيها مقر حركة «الطعام البطيء»، مكاناً مثالياً للهروب من صخب الحياة، حتى في أيام العمل العاديّة. يجلس أهل البلدة طويلاً لتناول القهوة على طاولات الرصيف، يتبادلون الأقاويل والنميمة مع الأصدقاء، أو يراقبون هذا العالم وهو يتدفّق أمامهم. وفي الساحات الظليلة التي تحفّ بها الأشجار، حيث يفوح عبير الليلك والخزامى، يجلس كبار السن مثل تماثيل على مقاعد حجرية. جميعهم يمتلكون الوقت ليقولوا بدفء: «بونجورنو».

ولا عجب من ذلك. فبموجب مرسوم محلي، أصبحت عذوبة الحياة «لا دولتشي فيتا»، قانوناً يحكم هذه البلدة، بعد أن بادرت بلدة برا وثلاث مدن إيطالية أخرى، بوحي حركة «الطعام البطيء»، إلى توقيع تعهّد في عام 1999 بالتحوّل إلى ملاذات للهروب من جنون السرعة الذي يجتاح العالم المعاصر. وتعاد الآن صياغة كل جوانب الحياة الحضرية بما يتماشى

مع مبادئ بتريني: المتعة قبل الربح، والإنسان قبل المقرّ الرئيس للشركة، والبطء قبل السرعة. وعُمّدت الحركة باسم «تشيتا سلو» (المدن البطيئة)، وتضمّ الآن في عضويتها أكثر من ثلاثين بلدةً في إيطاليا وخارجها.

إن وضع كلمة «بطيء» إلى جانب «مدينة» يبدو جذّاباً على الفور لمن يقطن مدينةً فوضوية لاهثة مثل لندن. ولمعرفة ما إذا كانت الحركة أكثر من أضغاث أحلام أو حيلة تسويق، رتّبتُ لمقابلة برونا سيبيلي (Bruna Sibille)، نائبة رئيس بلدية برا، والدينامو المحرك لحركة المدن البطيئة. اجتمعنا في قاعة المؤتمرات في الطابق الأول من مبنى البلدية، وهو قصر جميل من القرن الرابع عشر. كانت برونا سيبيلي تقف عند النافذة، متأمّلة المشهد بإعجاب. بحر من أسطح الطين الأحمر يمتد في المدى، وتنبثق منه أحياناً أبراج الكنائس. وحين رأت شاباً يعبر الساحة حالماً على دراجته الهوائية، افترّ فمها عن ابتسامة راضية.

قالت لي: «في البداية، سادت نظرة إلى حركة البطء ترى فيها فكرةً تناسب حفنة ممّن يحبون أن يأكلوا ويشربوا جيداً، ولكنّها أصبحت الآن نقاشاً ثقافياً أوسع بكثير، يتناول فوائد القيام بالأمور بطريقة أكثر إنسانية، وأقلّ سرعة». وأضافت: «ليس من السهل أن نسبح ضد التيار، لكننا نعتقد أن أفضل طريقة لإدارة المدينة هي اعتماد فلسفة البطء».

يتضمن بيان المدن البطيئة خمسة وخمسين تعهداً، مثل تخفيف الضوضاء وحركة المرور؛ وزيادة المساحات الخضراء ومناطق المشاة؛ ودعم المزارعين المحليين والمحلات التجارية، والأسواق، والمطاعم التي تبيع منتجاتهم؛ وترويج التكنولوجيا التي تحمي البيئة؛ والحفاظ على تقاليد الجمال والطهو المحلّية؛ وتعزيز روح الضيافة وحسن الجوار. ويؤمل من الإصلاحات أن

تضيف أكثر من مجموع أجزائها، وأن تحدث ثورة في طريقة تفكير الناس حيال الحياة الحضرية. وتتحدث برونا سيبيلي بحماسة: «نأمل بخلق مناخ جديد، طريقة جديدة تماماً للنظر إلى الحياة».

وبعبارة أخرى، فإن المدينة البطيئة أكثر من مجرد مدينة سريعة قررت أن تتباطأ. فمغزى الحركة هو خلق بيئة يمكن فيها للناس أن يقاوموا ضغط العيش تبعاً للساعة، وأن ينجزوا كل شيء بسرعة. تغنّى سيرجيو كونتيجاكومو (Sergio Contegiacomo)، وهو مستشار مالي شاب في برا، بالحياة في مدن بطيئة قائلاً: «الأساس هو ألا نكون مهجوسين بالوقت، وأن نستمتع بدلاً من ذلك بكل لحظة حين تأتي. فلديك في المدينة البطيئة حق الاسترخاء، والتفكير، والتأمّل في الأسئلة الوجودية الكبرى. وعوضاً عن أن تسحبنا دوّامة العالم الحديث وسرعته، حيث كل ما نفعله هو ركوب السيارة والذهاب إلى العمل، ثم الإسراع عائدين إلى المنزل، فإننا نأخذ الوقت الكافي للمشي ولقاء الآخرين في الشارع. إنه شيء يشبه إلى حدٍّ ما العيش في حكاية».

على الرغم من أن دعاة المدن البطيئة يتوقون إلى أوقات أكثر لطفاً وهناء، فإنهم ليسوا «لوديين» [يحطّمون الآلات في المصانع حين يحتجّون]. فالبطء لا يعني البلادة أو الرجعية أو رُهاب التكنولوجيا. صحيح أنّ الحركة تهدف إلى الحفاظ على العمارة التقليدية، والحرف اليدوية، والمأكولات التراثية، لكنها تحتفي أيضاً بأفضل ما في العالم الحديث. تطرح المدينة البطيئة السؤال الآتي: هل يحسّن هذا الأمر جودة حياتنا؟ إذا كان الجواب نعم، فإنها تحتضنه، بما في ذلك أحدث التقنيات. في أورفيتو، وهي مدينة بطيئة تغفو على قمة تل في أومبريا، تنزلق الحافلات الكهربائية بصمت

في شوارع القرون الوسطى. تمتلك حركة المدن البطيئة موقعاً أنيقاً على شبكة الإنترنت يروّج لفلسفتها «بون فيفر» أو العيش الجيد. أوضحت برونا سيبيلي الفكرة: «دعني أشرح أمراً: المدينة البطيئة لا تعني وقف كل شيء، وإعادة الزمن إلى الوراء. نحن لا نريد العيش في متاحف، أو شيطنة كل الوجبات السريعة. كل ما نريده هو أن نحقق التوازن بين العصري والتقليدي تعزيزاً للحياة الجيدة».

شقّت مدينة برا طريقها ببطء، ولكن بثبات من خلال التعهدات الخمسة والخمسين. في مركزها التاريخي «سنترو ستوريكو»، أغلقت البلدية بعض الشوارع أمام حركة المرور، وحظرت سلاسل السوبرماركت وإشارات النيون الصارخة، فيما مُنحت أفضل العقارات للأعمال الصغيرة التي تدار عائلياً، ومن بينها محلات بيع أقمشة منسوجة يدوياً، ومحلات متخصصة بأصناف اللحوم. ويقدّم مجلس البلدة دعمه لتجديد المباني باستخدام جص عسلي اللون، وأسقف مبلّطة بالأحمر كما هو معهود في المنطقة. وصارت مقاصف المستشفيات والمدارس تقدّم أطباقاً تقليدية مصنوعة من الفواكه والخضراوات العضوية المحلية، بدلاً من الوجبات المصنعة والمنتجات المستوردة من بعيد. وللوقاية من الإفراط في العمل، وتماشياً مع التقاليد الإيطالية، بات لزاماً على كل متاجر المواد الغذائية الصغيرة في برا أن تغلق يومي الخميس والأحد.

ويبدو أن هذه التغييرات أسعدت أهالي البلدة. فقد أعجبتهم الأشجار والمقاعد الجديدة، ومناطق المشاة، وأسواق المواد الغذائية المزدهرة. حتى الشباب استجابوا. بادرت قاعة البلياردو في برا إلى التخفيف من موسيقى البوب احتراماً لروح البطء. أخبرني صاحبها الدمث فابريزيو بينولي

(Fabrizio Benolli) أن بعض زبائنه الشباب بدأوا يتطلّعون إلى أسلوب حياة يتجاوز الأسلوب الدينامي ذا المقاس الواحد الذي يناسب الجميع، والذي تروّج له محطة إم تي في (MTV). وقال: «بدأوا يستوعبون أن بمقدورهم أن يستمتعوا أيضاً بأسلوب بطيء وهادئ. وأخذوا يتعلمون متعة ارتشاف النبيذ المحلّي في مكان هادئ فيه موسيقى ناعمة، بدلاً من جرع الكولا في نادٍ صاخب».

وقد ساعد الانضمام إلى حركة المدن البطيئة البلدات الأعضاء في خفض البطالة، وبعث الحياة في الاقتصادات المتعثّرة. في برا، استطاعت المحلات الجديدة التي تبيع النقانق البلدية والشوكولاتة المصنوعة يدوياً، جنباً إلى جنب مع مهرجانات الطعام التي تعرض أطباقاً محلية، مثل الكمأ الأبيض ونبيذ دولشيتو الأحمر، أن تستقطب آلاف السياح. ففي كل سبتمبر، تمتلئ المدينة بأكشاك يديرها صانعو جبن متخصصون من مختلف أرجاء أوروبا. ولتلبية تزايد طلب الأهالي والأجانب على الطعام عالي الجودة، بادر برونو بوغيتي (Bruno Boggetti)، البالغ من العمر ثمانية وخمسين عاماً، إلى توسيع قائمة المقبلات والمشهّيات. وصار يبيع مجموعة أوسع من المأكولات المحلية اللذيذة، من الفلفل المحمّص إلى الفطر والمعكرونة الطازجة وزيت الزيتون المفلفل. وفي سنة 2001، حوّل قَبْوه إلى مخزن للنبيذ المصنوع في المنطقة. قال: «ساعدتني حركة البطء في تحويل تجارتي. وبدلاً من التقاط أرخص الأشياء وأسرعها، وهو ما تشجع عليه العولمة، قرر مزيد من الناس أن من الأفضل أن يبطئوا، ويتأمّلوا، ويتمتّعوا بالمنتجات اليدوية، لا الصناعية».

بل إنّ حركة المدن البطيئة لمّحت حتى بقلب الطاولة الديموغرافية.

ففي إيطاليا، كما في بلدان أخرى، لطالما فرّ الشباب من الأرياف والبلدات الصغيرة صوب الأضواء الساطعة في المدن الكبيرة. أما الآن، ومع خفوت سحر السرعات العالية، والضغوطات الكبيرة التي تسم المعيشة الحضرية، صار العديد منهم يعودون إلى ديارهم بحثاً عن إيقاع حياة أكثر هدوءاً. وانضمّ قليل من المدنيين أيضاً إلى هذا التدفّق. التقيت في برا عند بائع آيس كريم بباولو غوساردي (Paolo Gusardi)، وهو مستشار تكنولوجيا معلومات شاب من تورينو، المدينة الصناعية التي تغلي بالحياة على بعد 50 كيلومتراً إلى الشمال من هنا. كان يبحث عن شقة في مركز المدينة. قال لي بين لقمة وأخرى: «كل شيء في تورينو مستعجل، ومندفع، وسريع. وأنا تعبت من ذلك». التهم لقمة أخرى من آيس كريم الشوكولاتة بالنعناع، وتابع: «ويبدو أن رؤية حركة البطء تقدّم بديلاً حقيقياً». خطط باولو للعمل معظم الأسبوع في برا، في تصميم المواقع الإلكترونية وبرمجيات الأعمال، وأن يذهب إلى تورينو فقط عندما يتوجب اللقاء وجهاً لوجه بأحد الأشخاص. وقد منحه عملاؤه الرئيسون بالفعل الضوء الأخضر للقيام بهذه النقلة.

ومع ذلك، ما زالت حركة المدن البطيئة في أوائل أيامها، وما زال الإبطاء المنتظر تحقيقه في كل المدن الأعضاء مشروعاً قيد الإنجاز، فيما تجلّت بوضوح بعض العقبات التي ستواجهها الحركة. ففي برا مثلاً، وعلى الرغم من أن الحياة اتجهت حثيثاً لأن تصبح حلوة وعذبة، ما زال العديد من السكان المحليين يجدون العمل محموماً جداً. تمتلك لوسيانا أليساندريا (Luciana Alessandria) متجراً للسلع الجلدية في مركز المدينة، وهي تشعر بالتوتّر الذي كانت تشعر به قبل أن تنضمّ البلدة إلى حركة

المدن البطيئة، قالت بشيء من السخرية: «بالنسبة للسياسيين، من الجيد دوماً الحديث عن إبطاء هذا وإبطاء ذلك، لكن الأمر في العالم الحقيقي ليس سهلاً. إذا أردنا ضمان مستوى معيشي لائق بنا، فلا بد لنا من العمل الجادّ، الجاد جداً». يبدو إلى حد ما أن حركة المدن البطيئة وقعت ضحية نجاحها: الوعد بالمعيشة البطيئة يستجلب السياح والغرباء، الذين يجلبون معهم السرعة والضجيج والصخب.

كما وجد نشطاء حركة المدن البطيئة أن بعض الإصلاحات أسهل تسويقاً من بعضها الآخر. فقد أُحبطت جهود الحدّ من التلوّث الضوضائي، نظراً إلى ميل الإيطاليين إلى الصراخ في هواتفهم النقالة. وفي برا فشل توظيف مزيد من شرطة المرور لإخماد شغفٍ وطني آخر: القيادة بسرعة كبيرة. وكما تسرع السيارات والدرّاجات النارية في المدن البطيئة الأخرى، فإنها تسرع في شوارع برا التي ما زالت مفتوحة أمامهم. تنهّدت برونا سيبيلي: «يؤسفني أن الناس يقودون بشكل سيئ هنا، كما هو الحال في بقية إيطاليا. ولا شك أن هذا أحد جوانب الحياة التي يصعُب على الإيطاليين الإبطاء فيه».

لكن حركة المدن البطيئة فتحت، على أقل تقدير، جبهة جديدة في معركتها العالمية ضد ثقافة السرعة. ففي سنة 2003، أطلقت تسمية مدينة بطيئة رسمياً على ثمان وعشرين بلدة إيطالية، وتسعى ست وعشرون بلدة أخرى للحصول على التصديق. وما فتئت الطلبات تتدفق أيضاً من بقية دول أوروبا ومن مناطق بعيدة مثل أستراليا واليابان. وقد انضمت حديثاً إلى الحركة بلدتان في النرويج (سوكندال، وليفانغر) وبلدة في إنجلترا (لودلو)، وستتبعها قريباً بلدتان ألمانيّتان (هيرسبروك، وغيماندا

شوارسنبروك). في نهاية حوارنا، وبروح معنوية عالية قالت نائبة رئيس البلدية: «إنها عملية طويلة الأمد، ولكننا شيئاً فشيئاً نجعل برا مكاناً أفضل للعيش». واختتمت بقولها: «عندما نستكمل عملنا، سيرغب الجميع في العيش في مدينة بطيئة».

ربّما يكون ذلك طموحاً مفرطاً قليلاً، لأنّ حركة المدن البطيئة لا تتناسب في نهاية المطاف مع كل الناس. فالتركيز القوي في الحفاظ على المطبخ المحلي سيظلّ في برا أمراً أكثر منطقية مما في باسينغستوك أو بوفالو. وأكثر من ذلك، الحركة تقتصر على البلدات التي لا يتعدى عدد قاطنيها خمسين ألف نسمة. وبالنسبة إلى الكثيرين في حركة المدن البطيئة، فإنّ المدنيّة المثلى تتجلّى في مدن أواخر القرون الوسطى، مناطق مكتظّة بالسكان ذات شوارع مرصوفة بالحصى حيث يلتقي الناس معاً للتسوق، والتواصل، وتناول الطعام في الساحات الأخّاذة. أي، بعبارة أخرى، ذلك النوع من الأماكن التي يراها معظمنا فقط في العطلات. ومع ذلك، فإن الفكرة الأساسية للحركة، أي التقليل من سرعة وضغط الحياة الحضرية، تغذي اتجاهاً عالمياً متنامياً.

سبق أن وصفتُ المدينة في الفصل الأول بأنها مسرّع جسيمات عملاق. ولم يكن ذلك التشبيه يوماً أكثر دقّة مما هو عليه اليوم. فكل ما في حياة المدينة من أصوات نشاز، وسيارات، وحشود، ونزعة استهلاكية، يدعونا إلى الاستعجال بدلاً من الاسترخاء والتأمّل والتواصل مع الناس. تبقينا المدن في حالة حركة، وتنبّه، وبحث دائم عن الحافز المقبل، إنّها تنفّرنا حتى حين تفتننا، وتصدّنا حتى حين تسحرنا. كشف استطلاع حديث أن 25٪ من البريطانيين لا يعرفون حتى أسماء جيرانهم. وخيبة الأمل من الحياة

الحضرية تضرب بعيداً في الماضي. ففي سنة 1819، لاحظ بيرسي بيش شيلي (Percy Bysshe Shelley) أنّ «الجحيم مدينة شديدة الشبه بلندن». وبعد بضعة عقود، أرّخ تشارلز ديكنز (Charles Dickens) لعالم البؤس السفلي في المدن سريعة النمو، سريعة الخطى، في بريطانيا الصناعية. وفي 1915، ألقى بوث تاركينغتون (Booth Tarkington)، الروائي الأمريكي الحائز على جائزة بوليتزر، اللوم على التحضّر في تحويل موطنه إنديانابوليس إلى جحيم ضجِر: «لم يمض وقت طويل، بالكاد جيل، على زمن لم يكن فيه هذا العملاق المتسرع اللاهث موجوداً، ولا مدنٌ تمور بالكدر وتنوء بالسخام... كان ثمّة وقت لنعيش».

فتش الناس، طوال القرن التاسع عشر، عن طرق للهروب من طغيان المدينة. انتقل بعضهم، مثل الأمريكيين المؤمنين بالفلسفة المتعالية، للعيش في مناطق نائية في الأرياف. واكتفى بعض آخر باندفاعات بين الحين والآخر نحو سياحة العودة إلى الطبيعة. لكن المدن نشأت لتبقى، لذلك سعى النشطاء والدعاة إلى جعلها ملائمة للعيش، من خلال إصلاحات يتردّد صداها اليوم. ومن هذه التدابير استيراد إيقاع الطبيعة المهدّئ بتشييد الحدائق العامة. أصبحت الحديقة المركزية في مدينة نيويورك، التي عمل على تشييدها فريدريك أولمستد (Frederick Olmstead) في سنة 1858، نموذجاً تحتذي به مدن أمريكا الشمالية. وسعى المخطّطون منذ أوائل القرن العشرين إلى بناء أحياء تحقّق التوازن بين الطابعين الحضري والريفي. في بريطانيا، أطلق إيبينيزر هوارد (Ebenezer Howard) حركة غاردن سيتي، التي تدعو إلى تشييد بلدات صغيرة مكتفية ذاتياً مع حديقة مركزية وحزام أخضر من الأراضي الزراعية والغابات. وجرى تشييد مدينتين وفق هذا

المفهوم في إنجلترا: ليتشورث في سنة 1903 وويلوين في سنة 1920، قبل أن تعبر هذه الفكرة المحيط الأطلسي. وفي الولايات المتحدة، حيث أصبحت السيارة ملكة الغابة الحضرية، صمّم المعماريون مدينة رادبورن بولاية نيوجرسي، وهي مدينة لا يحتاج سكانها أبداً إلى السيارات.

تزايدت، مع تقدّم القرن العشرين، تجارب مخططي المدن، وظهرت أساليب متعددة، لا سيما الضواحي، تجمع ما بين دينامية حياة المدينة وأجواء البطء الريفي. لكنّ إصلاحاتهم فشلت إلى حدّ كبير، وباتت أجواء الحياة المدنية أكثر سرعة وإرهاقاً وتوتراً من ذي قبل. ويشتدّ التوق للهروب كل يوم، وهذا ما جعل من قصة «سنة في بروفانس» (*A Year in Provence*)، وهي رواية بيتر مايل (Peter Mayle) عن انتقال عائلته من إنجلترا إلى قرية ساحرة في فرنسا، تبيع ملايين النسخ في جميع أنحاء العالم بعد نشرها في 1991، وتفرّخ جحافل من المقلدين. واليوم، باتت تنهال علينا كتب وأفلام وثائقية عن مدنيّين ذهبوا لتربية الدجاج في الأندلس، أو صنع السيراميك في سردينيا، أو إدارة فندق في المرتفعات الاسكتلندية. وازداد الطلب على شاليهات عطلة نهاية الأسبوع في البراري خارج مدن أمريكا الشمالية. بل إن اليابانيين الذين كانوا يسخرون من الريف باعتباره مضاداً للعصر، صاروا يكتشفون سحر ركوب الدراجات في حقول الرز، في الجبال. وبعدما كانت منطقة أوكيناوا الريفية محطّ سخرية لبطء وتيرة الحياة فيها، فإنّها اليوم نقطة جذب للمدنيين الحريصن على أن يحيدوا قليلاً عن خط الحياة السريع.

وقد يكون تقديس الهدوء الريفي أكثر وضوحاً في بريطانيا، حيث بدأ التحضّر مبكراً، وحيث يفرّ 5 آلاف شخص من المدن إلى الريف كل

أسبوع. يحاول وكلاء العقارات البريطانيون جعل المناطق الحضرية تبدو أكثر جاذبية من خلال الوعد بوجود «أجواء ريفية»، أي محلات تجارية صغيرة، ومساحات خضراء واسعة، وشوارع مناسبة للمشاة. وتعدّ أسعار العقارات في ضواحي لندن التي بنيت وفق مبادئ غاردن سيتي الأسعار الأعلى. وتكتظ الصحف البريطانية بمقالات استفزازية كتبها أبناء بلدات صغيرة، شيدوا بيوتهم على قطعة أرض صغيرة خاصة بهم في إحدى جنان الأرض. قفز بعض أصدقائي الثلاثينيين تلك القفزة، فاستعاضوا عن المدينة بوحل الأرياف. وفي حين أن معظمهم ما زال يذهب إلى المدينة للعمل، فإنّهم يقضون ما تبقى من وقتهم في العيش، أو محاولة العيش، مثل شخصيات في روايات هربرت إرنست بيتس (H.E. Bates).

لا يمكننا بالطبع أن نغادر جميعاً لندن أو طوكيو أو تورنتو. وعندما يحين وقت الحسم، قد لا يرغب معظمنا في ذلك حقاً. فنحن نحبّ حيوية المدن الكبيرة، وننظر إلى الريف بمثابة ملاذ يناسب سنواتنا الأخيرة. ونتّفق، إلى حدّ ما، مع ما قاله صموئيل جونسون (Samuel Johnson) في سنة 1777: «... حين يكلّ المرء من لندن، يكون قد كلّ من الحياة؛ لأن في لندن كل أسباب الحياة». بيد أن معظمنا يرغب في العيش في مدن أقل سرعة. ولذلك استحوذت حركة المدن البطيئة على الخيال، وبدأت أفكارها تنتشر حول العالم.

تعدّ طوكيو رمزاً للسرعة، غابة إسمنتية تضج بناطحات السحاب، وإشارات النيون، ومحلات الوجبات السريعة. عند الغداء، يقف الموظفون في حانات النودلز، يجترعون أطباقاً كبيرة من الحساء. بل إن لدى اليابانيين قولاً يلخص إعجابهم بالسرعة: «الأكل بسرعة، والتبرز

بسرعة، فنّ وصنعة». بيد أنّ العديد من اليابانيين باتوا يعتنقون الآن فكرة أنّ الأبطأ قد يكون أفضل، عندما يتعلق الأمر بالتصميم الحضري. فصمم روّاد المعماريين مباني أعدّت صراحة لمساعدة الناس في الإبطاء. وأخذت ملامح حي شيودومي الواقع في وسط طوكيو تتبلور الآن كواحة لـ«الحياة البطيئة»، ومن المقرر أن ينتهي العمل به في سنة 2006. وستستقرّ مرافق ترفيهية، من مسرح ومتحف ومطاعم، بين مباني المكاتب البهيّة الجديدة. ولتشجيع المتسوقين على التسكّع والتواني، فقد خصص مركز تسوق شيودومي قاعات واسعة تصطف فيها كراسٍ أنيقة مبهرة تكاد تناديك للجلوس عليها.

وكذلك فإن مبدأ البطء حقق تقدّماً في سوق المساكن. فمعظم مطوّري العقارات اليابانيين كانوا يطرحون كثيراً من المنازل المتشابهة ذات الجودة المتوسطة، وكانت أولوّيتهم القصوى طرح المزيد من العقارات في السوق. لكن المشترين بدأوا في الآونة الأخيرة يتمرّدون على منهجية الإنتاج التجاريّ المتعجّل، وأخذ كثير من الأشخاص يشكلون تعاونيات تتيح لهم التحكم الكامل بالتخطيط والتصميم والبناء. وعلى الرغم من أن هذا النهج العملي قد يضيف نحو ستة أشهر إلى متوسط مدّة بناء عقار جديد، فإن أعداداً متزايدة من اليابانيين يتقبّلون الآن فكرة أن الصبر هو مفتاح المنزل اللائق. وشهدت طلبات الانضمام إلى ما يسمّيه البعض تعاونيّات «الإسكان البطيء» فورة كبرى، لدرجة أن المطوّرين العقاريين السائدين بدأوا يقدّمون لزبائنهم مزيداً من الخيارات.

يجسّد الزوجان تيتسورو ويوكو سايتو نموذجاً لموضة المباني الأبطأ. في ربيع 2002، انتقل المحرران الشابان إلى مبنى سكني أنيق مؤلف من أربعة

طوابق بنته لهما تعاونيتهما في بونكيو، وهو حي للأثرياء وسط طوكيو. يبدو المبنى أشبه بمزار شنتو. وبدلاً من أن ينتهي إنجازه في سنة كالمعتاد، استغرق بناؤه ستة عشر شهراً، ولكل شقة مخططها وطرازها الخاص، من الطراز الياباني التقليدي إلى الطراز المستقبلي المستمد من الخيال العلمي. اختار الزوجان طرازاً بسيطاً مفتوحاً، بجدران بيضاء ودرابزينات من الحديد وإضاءة مركّزة. كان لدى الزوجين الكثير من الوقت لاختيار التفاصيل المناسبة تماماً، بما في ذلك مكان وضع الخزائن، وبيت الدرج، والمطبخ. واستطاعا أيضاً تركيب أرضيات خشبية صلبة أنيقة، وحديقة مصغرة على الشرفة. فحصلا بالنتيجة على منزل يتفوّق على معظم الشقق اليابانية.

قال تيتسورو مبتسماً: «كان بالتأكيد يستحق الانتظار». وأضاف وهو يتناول كوباً من الشاي الأخضر: «عندما كنا نبنيه، فقدَ بعض السكان صبرهم إزاء آلية العمل، وإزاء الكثير من النقاش والجدال، وكانوا يريدون تسريع الأمور. لكن الجميع استوعب في النهاية فوائد التنفيذ ببطء».

في حين أن طوكيو مدينة يصعب على العديد من سكانها تمييز جيرانهم، فإن الزوجين يرتبطان بعلاقة ودية مع بقية السكان. كما أنّ حسابهما المصرفي أقوى: فالاستغناء عن المطوّر وفّر على التعاونية ثروة من تكاليف البناء. لكن خيبة الأمل الوحيدة هي أنهما بمجرد مغادرة المبنى يغرقان في طاحونة سريعة تسمّى طوكيو. قالت يوكو: «صحيح أننا بنينا بيوتنا ببطء، لكن المدينة نفسها لا تزال سريعة جداً، ومن الصعب أن نتصور أن ذلك سيتغيّر».

إنّه رثاء مألوف: فالمدن الكبيرة سريعة وستظل سريعة دائماً. ولا معنى

لمحاولة إبطائها، أليس كذلك؟ كلاّ. فسكّان المدن الكبرى في جميع أنحاء العالم يطبقون على معيشتهم في المدينة، وبنجاح، مبادئ فلسفة البطء.

من الأمثلة على ذلك «سياسات الوقت الحضرية» التي بدأت في إيطاليا في ثمانينيات القرن الماضي، والتي وصلت الآن إلى ألمانيا وفرنسا وهولندا وفنلندا. تهدف هذه السياسات إلى تخفيف حمّى الحياة اليومية، وسعارها، من خلال تناغم كلّ ساعات العمل في كل شيء، من المدارس ونوادي الشباب والمكتبات، إلى العيادات الطبية والمتاجر والمكاتب. في برا، تفتح قاعة المدينة أبوابها صباح السبت للسماح للناس بالتعاطي مع الإجراءات البيروقراطية بوتيرة أكثر رويّة. وقرّرت مدينة إيطالية أخرى، هي بولزانو، أن تتدرّج أوقات بدء الدراسة في المدارس، لتخفيف ازدحام الذروة الصباحية على الأهالي. كما صار أطباء هامبورغ يستقبلون مرضاهم بعد الساعة 7 مساء، وصباح السبت، تخفيفاً لضغط الوقت على الأمهات العاملات. وثمة مثال آخر على تباطؤ الحياة الحضرية هو الحرب على الضوضاء. فلتعزيز السلام والهدوء، ألزمت توجيهات الاتحاد الأوروبي الجديدة جميع المدن الكبيرة بخفض مستويات الضوضاء بعد الساعة 7 مساء. بل إن مدريد أطلقت حملة لإقناع مواطنيها الذين يشتهرون بارتفاع أصواتهم أن يخفضوها.

غير أن دعاة جعل المدن أقل سرعة وجدوا في جلالة السيارة الخصم الأوّل. فالسيارة، أكثر من أي اختراع آخر، تعبّر عن حماستنا للسرعة وتذكيها. فقد ابتهجنا منذ قرن من الزمان للأرقام القياسية التي حققتها سيارة «لا جاميه كونتانت» (La Jamais Contente) ومنافساتها. واليوم، تعرض الإعلانات التلفزيونية أحدث سيارات سيدان، وسيارات جيب،

وحتى حافلات النقل الصغيرة، مصوّرة ضمن مناظر طبيعية خلابة، تثير الغبار أو الماء في أعقابها. في العالم الحقيقي، يمثّل تجاوز حدود السرعة الشكل الأكثر شيوعاً من العصيان المدني. فقد اشترى ملايين البشر أجهزة كشف الرادارات كي يتمكنوا من الإفلات من عقوبة الإسراع. وتقدّم المواقع الإلكترونية نصائح حول كيفية تجنّب كشفك من قبل الشرطة. وفي المملكة المتحدة، يعمد أنصار السيارة المتشددون إلى تخريب كاميرات السرعة على الطرقات. بل حتى الناس الذين لم يحلموا يوماً بكسر القانون، باتوا لا يتورعون عن كسره عندما يتعلق الأمر بتجاوز حدود السرعة. أعرف هذا لأنني أفعل ذلك بنفسي.

يكشف تجاوز حدود السرعة نفاقنا جميعاً، فنحن نعلم أن حوادث المرور تقتل ثلاثة آلاف شخص يومياً، أي أكثر ممن ماتوا في الهجمات الإرهابية على مركز التجارة العالمي، وأنها تكلفنا مليارات الدولارات. ونعرف أن تجاوز حدود السرعة غالباً ما يكون سبباً لهذه الحوادث. ومع ذلك، فإننا نواصل القيادة بسرعة كبيرة. وفي معرض صالون ديل غوستو 2002، أعظم احتفالية عالمية لتذوّق الأطعمة احتفاءً بالبطء، كانت السرعة في القائمة، حين بادرت إحدى الجهات الراعية للمهرجان، وتحديداً شركة لانسيا الإيطالية لصناعة السيارات، إلى عرض سيارة سيدان توربو يمكنها التسارع من 0 إلى 100 كم/ سا في 9,8 ثوانٍ. فتناوب مندوبو حركة «الطعام البطيء»، وخصوصاً الرجال، على الجلوس أمام عجلة القيادة، لتشعّ وجوههم بأحلام محاكاة مايكل شوماخر (Michael Schumacher) على «الأوتوسترادا»، على الرغم من أنّهم كانوا قادمين من رحلة تغزل بجبنة البرميزيان المعتقة بلطف في الأكواخ الجبلية، وتذوّق فطر البورتيني

المقطوف باليد من أراضي الغابات. ابتسمتُ بامتعاض من المشهد، حتى تذكرت قولاً مأثوراً يتحدث عن الناس المقيمين في دور من زجاج. في الواقع، فإنني قبل موعد صالون ديل غوستو بقليل، ضُبطتُ متجاوزاً حدود السرعة على طريق سريع في إيطاليا. وكنت متجهاً في ذلك اليوم إلى وليمة العشاء «البطيئة» التي استغرقت أربع ساعات في مطعم دا كاسيتا.

توجد أسباب أو حجج عديدة لتجاوز حدود السرعة. في عالم مزدحم، حيث لكل ثانية أهميّتها، نقود بسرعة كي نبقى في المقدمة، أو فقط كي نبقى في حلبة المنافسة. وصُمّمت العديد من السيارات الحديثة لكي تسرع، فنراها سلسة في السرعات المرتفعة، وتئن في السرعات المنخفضة. وثمّة حجّة لا يعترف بها أحد لشرطي المرور حين يسجّل المخالفة: تجاوز السرعة على الطريق والتنقّل المستمر بين الحارات هما في الواقع متعة؛ لأنهما يضخان فينا الأدرينالين. قال ستيفن سترادلينغ (Steven Stradling)، أستاذ سيكولوجيا المواصلات في جامعة نابيير في أدنبرة: «الحقيقة هي أننا جميعاً إيطاليّون وراء عجلة القيادة. كلّنا نسوق بالقلب وكذلك بالعقل».

وعندما تكون حركة المرور معقولة أيضاً، أو تتوقف تماماً، تظل السيارات هي المهيمن على مشهد المدينة. تصطف على جانبي الشارع خارج داري في لندن، وبشكل دائم، سيارات مركونة. إنّها تشكل جدار برلين الذي يفصل الناس عن كل شيء آخر، والأطفال الصغار غير مرئيين من الجانب الآخر من الشارع. يشعر المشاة بالنفور من سيارات الدفع الرباعي، والسيارات الصغيرة، وحافلات النقل، وهي تعصف بالشوارع ذهاباً وإياباً. فالمشهد بأكمله يقول إن الأولوية للسيارات، وإن الإنسان يحلّ في المرتبة الثانية. تطلبت إعادة رصف الطريق ذات يوم أن

يُفرّغ الشارع من السيارات بضعة أيام، فتغيّرت الأجواء، وصار الناس يتسكّعون على الأرصفة، وينخرطون بدردشات مع الغرباء. التقيت بجارين من جيراني لأول مرة ذلك الأسبوع، ولم أكن الوحيد في ذلك. فقد أشارت الدراسات في جميع أنحاء العالم إلى وجود علاقة مباشرة بين السيارات والمجتمع: كلّما قلّ المرور عبر منطقة معيّنة، وتباطأ تدفقه فيها، ازداد التواصل الاجتماعي بين سكانها.

لا أقصد شيطنة السيارات، فأنا أيضاً أقود، لكن المشكلة هي أن القيادة كسبت كثيراً من السطوة على حساب المشي. وعلى مدى عقود، باتت الحياة الحضرية مسكونة بكلمات الرئيس الفرنسي الأسبق جورج بومبيدو (Georges Pompidou): «علينا أن نكيف المدينة مع السيارة، وليس العكس». لكن الطاولة في النهاية انقلبت، فمن خلال التعاطي مع ثقافة السرعة وإعادة تشكيل المشهد الحضري بما يخفض استخدام السيارة إلى أدنى الحدود، أخذت المدن من جميع الأحجام تتكيف مع وضع الناس فى المقام الأول.

دعونا نبدأ بالحرب على السرعة.

القيادة المتهوّرة قديمةٌ قِدَم السيارة نفسها. ففي سنة 1896، أصبحت بريدجيت درِسكول (Bridget Driscoll)، وهي ربة منزل من بلدة كرويدون [في جنوب لندن]، أول المشاة الذين تصدمهم سيارة في العالم، فتقتلهم. نزلتْ من الرصيف في لندن إلى طريق كانت فيه سيارة تسير بسرعة تقل عن 7 كيلومترات في الساعة. وسرعان ما ارتفعت كثيراً في كل مكان ضريبة الموت على الطرقات. ففي سنة 1904، أي قبل أربع سنوات من إتاحة سيارات فورد الموديل T لعموم الجمهور، فرض البرلمان

البريطاني حداً للسرعة يبلغ 20 ميلاً في الساعة (حوالي 32 كم/ سا) على الطرقات العامة، فكان بمثابة إعلان بداية حرب على الإسراع.

أصبحت الضغوط الرامية إلى إبطاء حركة المرور أقوى اليوم من أي وقت مضى. فقد زرعت الحكومات مطبات السرعة في كل مكان، وضيّقت الشوارع، وملأت الطرقات بكاميرات الرادار، وزامنت إشارات المرور، وخفّضت الحدود القصوى للسرعة، وأطلقت الحملات الإعلامية ضد القيادة السريعة. ومثل أي جبهة أخرى من جبهات المعركة لصالح البطء، فإن ردة الفعل على تجاوز حدود السرعة استعرت على المستوى الشعبي. في الريف البريطاني، تسرع السيارات في ممرات ضيقة خلال المنتجعات الخلابة، ما يعرض للخطر حياة راكبي الدراجات، والمتسكّعين، وراكبي الخيل. ضاقت كثير من القرى ذرعاً بشياطين السرعة، فنصبت من تلقاء نفسها شارات مرور تبين أن حدود السرعة 30 ميلاً في الساعة (أقل من 50 كم/ سا)، ريثما تعتمدها السلطات رسمياً.

يتصدّى المقيمون في المناطق الحضرية لثقافة تجاوز السرعة عبر حملة للامتثال المدني. في عام 2002، بادرت جدّة أمريكية مقدامة اسمها شيري وليمز (Sherry Williams) إلى نصب لوحة في حديقتها الأمامية في شارلوت بولاية نورث كارولينا، تحثّ السائقين على توقيع تعهّد «بالالتزام بحدود السرعة في كل شوارع الحي، كما لو كان هو الحيّ الذي أقطن به، وكما لو أن من يعيش فيه هم أحبائي، أولادي وزوجي وجيراني». وسرعان ما وقع مئات الناس على التعهد، وألقت الشرطة المحلية بثقلها لمساندة الحملة. وفي غضون أشهر، بادر موقع «كار سمارت» المتخصص في بيع السيارات عبر شبكة الإنترنت، إلى احتضان القضية، مانحاً شيري وليمز

منبراً وطنياً. وبالفعل، فقد بلغ عدد الذين أقسموا على «تعهّد الإبطاء» الآلاف في مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

كما اجتاحت أمريكا حملة شعبية أخرى مضادة لتجاوز السرعة، هي برنامج «نيبرهود بيس»، الذي بدأ في أستراليا. تعهد أعضاؤه بأن يلتزموا بحدود السرعة، وأن يكونوا بمثابة «مطبات متنقلة» تخفّف حركة المرور وراءهم، كما انطلقت حملات مماثلة استقطبت أتباعاً عديدين في عموم أوروبا.

وقد تمكّنت المعركة على تجاوز حدود السرعة من اقتحام البرامج التي تعرض في فترات ذروة مشاهدة التلفزيون. ففي برنامج تلفزيوني بريطاني عُرض مؤخراً، تم ضبط سائقين يقودون سياراتهم بسرعة كبيرة في مناطق المدارس، وخُيّروا بين دفع غرامة، أو مواجهة الأطفال المحليين. جلس من اختاروا الخيار الثاني شاحبي الوجه في قاعات صفوف مدرسية، يجيبون عن أسئلة مؤثّرة طرحها أطفال لا تزيد أعمارهم على ستة أعوام: كيف سيكون شعورك إذا دست فوقي؟ ماذا ستقول لوالدي لو كنت قد قتلتني؟ تأثر السائقون بشكل واضح، وبكت إحدى السائقات، ومضى الجميع عازمين على ألا يتجاوزوا حدود السرعة ثانيةً.

لكنْ قبل أن نذهب أبعد من ذلك، دعونا نحطّم إحدى أهم أساطير القيادة: تجاوز السرعة وسيلة أكيدة لتوفير الوقت. هذا صحيح في رحلة طويلة على طريق سريع خالٍ من حركة المرور، لأنك بالفعل ستصل باكراً إلى وجهتك. لكن ما من فائدة تُذكر في الرحلات القصيرة. فعلى سبيل المثال، نحتاج إلى أقل من دقيقتين ونصف لنجتاز مسافة ثلاثة كيلومترات بسرعة 80 كيلومتراً في الساعة. وإذا زدنا السرعة إلى حدود التهوّر لتصبح

130 كيلومتراً في الساعة، فسنصل خلال زمن يقل أربعاً وخمسين ثانية مما سبق. وقت لا يكاد يكفي لفحص بريدنا الصوتي.

في معظم الرحلات، لا توفر السرعة أي وقت على الإطلاق، لأن انتشار الإشارات المرورية المتزامنة يعني أن السائقين الذين ينتهكون الحد الأقصى للسرعة ستواجههم المزيد من الإشارات الحمراء. وكثيراً ما يؤدي تغيير الحارات في حركة المرور الكثيفة إلى نتائج عكسية، لأسباب منها أن سرعة الحارات تتغير باستمرار. ولكن يستبعد أن يقتنع الناس بالإبطاء حتى مع إدراكهم أن السرعة توفير مزيّف. ومشكلة معظم تدابير مكافحة تجاوز السرعات، بدءاً من الرادارات المخفية إلى تضييق الطرق، هو أنها تعتمد مبدأ القسر والإكراه. وبعبارة أخرى، فإننا نبطئ فقط لأننا مضطرون. كي نتجنّب الإضرار بسيارتنا، أو نتحاشى وميض الرادار على الطريق، أو نتجنب صدم مؤخّر السيارة التي أمامنا. وبمجرّد أن تزول هذه العوامل، نسرع مرة أخرى، وأحياناً أسرع من ذي قبل. الطريقة الوحيدة لكسب الحرب على السرعة هي أن نعالج ما هو أعمق، أن نعيد صياغة علاقتنا بأكملها مع السرعة نفسها. نحن بحاجة إلى الرغبة في القيادة ببطء.

يقودنا ذلك إلى سؤال مركزيّ تواجهه حركة البطء: كيف يمكننا الحدّ من غريزة التسارع؟ ثمّة طريقة في القيادة، كما في الحياة، وهي أن نقلّل مما نفعله، على اعتبار أن ازدحام جدول مواعيدنا هو السبب الرئيس لتجاوزنا حدود السرعة. الطريقة الأخرى هي أن نتعلم كيف نشعر بالراحة مع البطء.

أرادت مقاطعة لانكشاير الإنجليزية أن تساعد الناس على الإقلاع عن عادة التسارع، فنفّذت برنامجاً على غرار برنامج «سبيدرز أنونيموس»

[الذي يعتمد مبدأ مراقبي السرعة السريين]. في سنة 2001، بدأت الشرطة المحلية تقدم خياراً لأي شخص يُقبض عليه متجاوزاً الحدّ حتى 5 أميال في الساعة، أن يحضر دورة إرشادية ليوم واحد، أو أن يدفع غرامة مع تسجيل نقاط سوداء على رخصة القيادة. يختار نحو ألف شخص شهرياً الالتحاق ببرنامج «سبيد أويرنيس بروغرام» للتوعية بمخاطر السرعة.

التحقتُ، صباح يوم اثنين غائم، في منطقة صناعية مغبرّة خارج بريستون، بآخر ثمانية عشر شخصاً ضُبطوا مخالفين. من الواضح أن السرعة الزائدة جريمة لا طبقيّة، حيث تضمّ مجموعتي ربات منازل، ونساء عاملات، وصنائعيين، ورجال أعمال بالبدلات المخططة.

اتخذ المشاركون مقاعدهم مع كوب شاي أو فنجان قهوة، وبدأوا بمقارنة تجاربهم. كان الخجل مشوباً بنبرة تحدّ. قالت أمّ صبيّة ببعض الغطرسة: «لم أكن مسرعة لهذه الدرجة». ثم استدركت: «أعني، لم أكن سأشكل خطراً على أحد». هزّ زوجان رأسيهما تعاطفاً معها. وغمغم رجل عن يساري: «لا ينبغي أن أكون هنا. ضبطوني في وقت متأخر من الليل، ولم يكن يوجد أحد في الشوارع».

خيّم الصمت حين دخل الغرفة معلّمٌ شماليّ جلف اسمه لِن جريمشو (Len Grimshaw). بدأ بأن طلب منا سرد أكثر الأسباب شيوعاً لتجاوز السرعة المقررة. أوردنا الأسباب المعتادة: المواعيد، والتأخر عن المواعيد، والسهو على الطريق، وتدفّق حركة المرور، وهدوء المحرّكات. قال جريمشو «الجهة الوحيدة التي لم يلق أحدنا عليها اللوم هي أنفسنا. فثمّة دائماً شخص أو أمر يجعلنا نقود بسرعة عالية. حسناً، ولكن اسمحوا لي: هذا هراء. تجاوز حدود السرعة خطأنا. نحن نختار الإسراع، لذا بمقدورنا

أن نختار عدم الإسراع».

ثم جاء دور الإحصاءات القبيحة. حين تسير سيارة بسرعة 55 كم/ سا تحتاج لتتوقف إلى مسافة تزيد 7 أمتار عمّا لو كانت تسير بسرعة 50 كم/ سا. إذا كانت السيارة تسير بسرعة 32 كيلومتراً في الساعة، وصدمت شخصاً، فإن احتمال موته يبلغ 5 في المئة. ويقفز هذا الرقم إلى 45٪ إذا كانت السيارة تسير بسرعة 50 كيلومتراً في الساعة. وفي حال كانت تسير بسرعة 65 كيلومتراً في الساعة فإن احتمال وفاته يبلغ 85٪. تحدّث جريمشو كثيراً عن الهوس المعاصر بتوفير الوقت. قال: «نحن جميعاً مستعجلون هذه الأيام، بحيث نسرع لنوفّر دقيقة ونصف. هل يستحقّ وصولك قبل تسعين ثانية المخاطرة بتدمير حياتك أو حياة شخص آخر»؟

خصصنا جزءاً كبيراً من جلسة الصباح في تفكيك الصور الفوتوغرافية لمشاهد الطرق العادية، وفي استيعاب القرائن البصرية التي تطالبنا بالإبطاء. البالونات مربوطة بالبوابة الأمامية؟ قد يركض طفل إلى الشارع خارجاً من حفل عيد ميلاد. مسارات موحلة على الطريق؟ قد ترجع مركبة بناء ثقيلة إلى الخلف على غير هدى وتدخل مسارنا. مقهى على جانب الطريق؟ قد يقرر السائق الذي أمامنا التوقّف فجأة لتناول وجبة خفيفة. قال جريمشو هذه ليست كيمياء، فكلّما أسرعنا في القيادة قلّت القرائن البصرية التي نلتقطها.

خرجنا بعد الغداء لنتدرّب قليلاً في السيارة. كان مدربي جوزيف كومرفورد (Joseph Comerford)، وهو رجل نحيف ملتح، انفعالي في الأربعينيات من عمره. ركبنا سيارته الصغيرة من طراز تويوتا ياريس. قاد سيارته أولاً في جولة على الضواحي المحلية، ودائماً ضمن الحد الأقصى

للسرعة. لمدمن سرعة مثلي، بدا الأمر وكأننا نزحف. عندما وصلنا إلى الطريق السريع برحابته، شعرت بحكّة في قدمي اليمنى للضغط على دواسة البنزين. أما جوزيف، فقد سرّع حركته بلطف، إلى الحدّ الأقصى المسموح للسرعة، ثم ثبّتها. وطوال الطريق، وفيما كان يطوف بهدوء، كان جوزيف يوجّه تعليقات مستمرة على ما يجب على السائق أن ينتبه إليه: الملاعب الرياضية، محطات الحافلات، معابر المشاة، تغيرات لون الأرصفة، انحدارات الأرصفة، ملاعب الأطفال، واجهات المتاجر. سرد القائمة مثل بائع المزادات. شعرت بالدوار، فثمة الكثير لأستوعبه.

ثمّ جاء دوري. خطتي هي أن أمتثل للحدّ الأقصى للسرعة، لكن فاجأني مدى سهولة وغريزيّة فشلي في ذلك. وكلما تجاوز عداد السرعة الحدّ، وبّخني جوزيف. ويشتدّ توبيخه خصوصاً عندما أسوق في مناطق المدارس حيث تعدّ سرعة 15 كيلومتراً في الساعة كبيرة جداً. احتججت بأن الطريق خالٍ، وأننا على أية حال في فترة العطلة الصيفية. لكن أعذاري بدت واهية. كنت أعلم أنه على حق. وبدأت أتكيّف تدريجياً، مع حلول فترة العصر. وصرت أحرص على مراقبة عداد السرعة، وأبحث عن القرائن البصرية التي درسناها في الصف، وأقدّم تعليقاتي المستمرة. في نهاية المطاف، بدأت سرعتي تنخفض من دون حتى أن ألاحظ، وما لاحظته فقط هو أن نفاد صبري الذي أشعر به عادة قد خفّ.

في نهاية جلستنا، كنت على استعداد لأن أعترف كم كنت مخطئاً. وبدا المشاركون الآخرون وقد تطهّروا من آثامهم أيضاً. قالت إحدى الفتيات: «لن تلتقطوني متجاوزةً حدود السرعة مرة أخرى»، وتمتمت أخرى: «تماماً». ولكن هل سيستمر الأمر؟ كما المساجين الذين يفرج عنهم

ويعودون إلى مجتمعهم، سنواجه الإغراءات والضغوط القديمة نفسها. تُرى هل سنبقى على نهج إعادة التأهيل؟ أم سنندفع مرة أخرى إلى الخط السريع؟

إذا اعتبرنا بيتر هولند (Peter Holland) نموذجاً لخرّيجي برنامج «سبيد أويرنيس بروغرام»، فإن مستقبلاً واعداً ينتظر هذا البرنامج. هولند صحافي في البي بي سي في الأربعين من عمره، وكان كسر الحد الأقصى للسرعة أشبه بوسام شرف يتباهى به أيام الشقاوة. تذكّر قائلاً: «كنت دائماً الأول على الساحة، متجاوزاً حدود السرعة طوال الطريق، وكنت أشعر دوماً أنّ عليّ الإسراع لأسبق المواعيد، لكن كان هناك أيضاً نوع من استعراض العضلات في الوصول إلى المكان الموعود قبل أي شخص آخر». ولم تنجح غرامات السرعة الباهظة التي سدّدها في الحدّ من سرعته.

ثمّ طلبتْ منه الإذاعة أن يعدّ تقريراً عن برنامج «سبيد أويرنيس بروغرام». وصل هولند إلى الصف وهو مستعدّ للسخرية منه. ولكن ما إن مضى بعض الوقت حتى بدأت رسالة البرنامج تتسلل إلى نفسه، وبدأ، للمرة الأولى في حياته، يشكّك في المغامر الكامن في داخله. وحلّت لحظة التحوّل خلال تدريبه في السيارة، عندما بدأ يتسابق داخل منطقة سكنية من دون أن يلاحظ شارة مدرسة. قال: «هذا ما جعل الرسالة فجأة تترسخ في داخلي لأن لدي طفلين. وعرفت وأنا في طريق عودتي من الدورة الإرشادية إلى مكتبي في البي بي سي، أن قيادتي لن تعود أبداً إلى ما كانت عليه».

قدّم هولند تقريراً مثيراً للإعجاب، وبدأ تنفيذ ما تعلمه. صار، حين يجلس وراء عجلة القيادة، يولي السلامة الأولوية الأولى. بات يمسح

الطريق بعينين جائعتين كعيني المدرّب الذي التقاه في برنامج التوعية، ولم يتجاوز إطلاقاً السرعة المقررة منذ انتهاء الدورة الإرشادية، كما لم يفوّت أي مقابلة صحافية أو سبق صحافي. والأفضل من ذلك أن البطء على الطريق ساعده في إعادة النظر في وتيرة بقية تفاصيل حياته. قال: «بمجرد البدء في طرح الأسئلة حول السرعة، تلك الكلمة بأحرفها الخمسة، فإننا نتجاوز حدود السيارة في تساؤلاتنا لتشمل الحياة بشكل عام: لماذا أنا مستعجل هكذا؟ ما الحكمة من العجلة لتوفير دقيقة أو اثنتين فقط»؟ ثم أضاف: «عندما نحافظ على هدوئنا في القيادة، نصبح أكثر هدوءاً مع عائلتنا، وفي عملنا، وفي كل شيء. أنا على العموم شخص أكثر هدوءاً الآن».

وفي حين أن بعض من خضع لبرنامج «سبيد أويرنيس بروغرام» لم يعتبروه لحظة كشف مغيّرة للحياة، فإن الدورة الإرشادية تركت أثرها فيهم بكل وضوح. كشفت دراسات المتابعة أن معظم الخريجين ما زالوا يقودون ضمن الحد الأقصى للسرعة. وتتجه المجالس البلدية في كل أنحاء بريطانيا إلى استنساخ البرنامج. كما أن تجربتي الخاصة مشجعة أيضاً، فبعد ثمانية أشهر من الدورة الإرشادية، ما زلت أكثر رويّة في القيادة، وصرت أكثر انتباهاً، وأكثر سيطرة على سيارتي. حتى في طرقات لندن وضواحيها، حيث يسود شعار البقاء للأسرع، فإنّ القيادة لم تعد كما كانت من قبل أشبه بركوب أفعوانيّة في مدينة ألعاب. وكذلك تناقصت فاتورة الوقود. حسناً، أنا لست بيتر هولند: فما زلت أسرع جداً في بعض الأحيان. ولكنّني مثل العديد من خريجي الدورة الإرشادية، بدأت أصلح نفسي.

ومع ذلك، حين يتعلق الأمر بجعل المدن أكثر ملاءمة للعيش، فإن تعلّم الامتثال للحدّ الأقصى للسرعة هو البداية فحسب. فعليك أيضاً،

كما أثبتت حركة المدن البطيئة، أن تمنح السيارة مساحة أقل. ولهذا الغرض باتت جميع المدن تخصّص طرقاً للمشاة، وتقيم ممرات للدراجات الهوائية، وتقلّل عدد مواقف السيارات، وتفرض رسوماً على استخدام بعض الطرقات، بل وتحظر حركة المرور بشكل تام فيها. ففي كل عام، صارت العديد من المدن الأوروبية تنظّم أياماً خالية من السيارات. بل إن بعضها يفرّغ الشوارع مرة كلّ أسبوع. مُنعت حركة المرور ليل كل جمعة في مناطق واسعة وسط باريس، لإفساح الطريق لجيش من ممارسي رياضة التزلّج في الشوارع، فيما حظرت روما حركة المرور طوال ديسمبر 2002 من منطقة التسوّق العصرية المعروفة باسم ترايدنت. وفي سنة 2003، بدأت لندن تفرض رسوماً على السائقين بمقدار 5 جنيهات إسترلينية يومياً، مقابل دخول مركز المدينة خلال أيام الأسبوع. وانخفضت حركة المرور عموماً بمقدار الخُمس، وتحولت العاصمة البريطانية إلى مكان أكثر ترحيباً براكبي الدراجات الهوائية والمشاة. وبدأت المدن الرئيسة الأخرى تتدارس الآن فرض تعرفة على حركة المرور، كما فعلت لندن.

في الوقت نفسه، صار مهندسو الطرق يعيدون تصميم الأحياء السكنية لمنح الأولوية للناس قبل السيارات. في السبعينيات، اخترع الهولنديون مفهوم «الشارع السكني» (فونيرف)، وهو عبارة عن منطقة سكنية تتميّز بحدود سرعة أقل، ومواقف سيارات أقل، ومقاعد ومناطق لعب، ومزيد من الأشجار والشجيرات والزهور، وأرصفة على مستوى الطريق. والنتيجة النهائية هي بيئة صديقة للمشاة تشجّع على القيادة الأبطأ، أو على عدم القيادة على الإطلاق. أصابت هذه الفكرة نجاحاً كبيراً لدرجة أن مدناً من جميع أنحاء العالم اعتمدتها.

في بريطانيا المبتلية بازدحام المرور، تضافرت جهود السكّان معاً لتحويل أكثر من ثمانين منطقة إلى «مناطق سكنية» على طراز فونيرف. كان أحد المشاريع التجريبية جيباً يضمّ خمسة شوارع في حي إيلنغ في غرب لندن. وفي إطار هذه الخطة، وضع المجلس المحلي مطبات سرعة، ورفع مداخل المنطقة قليلاً، ورصفها بالطوب الأحمر، كما جعل معظم الشوارع بمستوى الأرصفة. صارت السيارات تركن الآن في مجموعات متداخلة على جانب واحد من الطريق، حتى بات السائقون نادراً ما يصادفون طرقاً تشجّعهم على السرعة، وأصبح من النادر أن يفصل بين الأرصفة صفّان من المركبات. وصارت العديد من السيارات تُركن بشكل مائل على الرصيف، ما يضيّق الحيز المتبقي للقيادة. والنتيجة النهائية هي منطقة تمنحنا شعوراً أكثر استرخاء وأكثر ترحيباً، على الرغم من أن المنازل ذات طابع فيكتوري ومتطابقة تقريباً. وأصبح الأطفال يتزلّجون بألواحهم ويلعبون كرة القدم على الطريق. وإذا مرّت السيارات فإنها تسير ببطء. وكما حدث في أحياء أخرى، فقد استطاعت الحرب على الزحام أن تجمع الناس، فبدلاً من تجاهل بعضهم بعضاً بأدب، كما يفعل سكّان لندن، صار سكان هذا الركن من إيلنغ يقيمون حفلات في الشوارع، وبطولات الراوندرز والسوفت بول في الحديقة المجاورة، ويتواصلون اجتماعياً في المساء، وأعربت تشارميون بويد (Charmion Boyd)، وهي أم لثلاثة أطفال، عن أملها بأن تتقهقر ثقافة السيارات، وقالت: «بات الناس أكثر وعياً بالأثر الذي تتركه قيادة السيارات في طريقة الحياة في المنطقة، وأخذ الكثير منا الآن يفكرون مرتين قبل التنقل بالسيارة».

بيد أن تحوّل كل لندن إلى «منطقة سكنية» صديقة للبطء ليس مطروحاً

في الأفق المنظور على الأقل. فهناك الكثير من السيارات. وحركة المرور التي بدأت يوماً في الشوارع المحيطة بمنزل بويد لم تختفِ منذئذ، بل تدفّقت عبر الطرق المحيطة به. وعلاوة على ذلك، فإن منعكس ركوب السيارة لا يزال صامداً في مدن مثل لندن، ما دام ظلّ النقل العام رديئاً جداً.

سيكون من الصعب أكثر أن «نفطم» أمريكا الشمالية عن السيارة. فقد بنيت مدن العالم الجديد بفضل صناعة السيارات. يعيش ملايين الأمريكيين الشماليين في الضواحي، بحيث إن السبيل الوحيد للوصول إلى العمل أو المدرسة أو التسوّق هو القيادة مسافات طويلة، وحتى عندما تكون المسافات قصيرة، تظلّ القيادة هي الوضع الطبيعي. في حارتي القديمة في مدينة أدمونتون بمقاطعة ألبرتا، يقود الناس، ومن دون تفكير، السيارة للذهاب إلى البقالة على بعد 300 متر، لأن تصميم الضواحي السائد يعكس العقلية القائمة على أولوية السيارة ويعزّزها. بل إنّ بعض الشوارع لا تملك حتى الأرصفة، ولمعظم المنازل مدخل خاص إلى مرآب يتسع عدّة سيارات.

غالباً ما تكون ضواحي المدن أماكن موحشة مؤقتة، يعرف فيها الناس سيارات الجيران أفضل مما يعرفون الجيرانَ أنفسَهم. كما أنّ العيش في الضواحي غير صحي. إذ إنّ القيادة مسافات طويلة تلتهم الوقت، وتجبر الناس على التعجل في كل شيء آخر، ما يجعل من الصعب عليهم ممارسة الرياضة. بيّنت دراسة نشرتها المجلة الأمريكية للصحة العامة (*American Journal of Public Health*) في 2003 أن الأمريكيين الذين يعيشون في معظم الضواحي مترامية الأطراف، يزيد وزنهم في المتوسط 2,7 كيلوغرام على أولئك الذين يعيشون في مناطق أكثر تراصّاً.

مع نمو الطلب على الحياة البطيئة الخالية من السيارات، تضاءلت رغبة الناس في العيش في الضواحي التقليدية. وأشار التعداد الأخير للسكان في الولايات المتحدة إلى أن تدفق السكان إلى الضواحي بدأ بالتباطؤ في تسعينيات القرن العشرين. فقد تعب الأمريكيون الشماليون من التنقل الطويل المجهد، واختار كثير منهم العيش في مراكز المدن التي خضعت للتجديد، حيث يمكنهم المشي وركوب الدراجات الهوائية. وأبرز مثال على ذلك مدينة بورتلاند، بولاية أوريغون. مُنعت المدينة قانونياً من التوسع خارجاً، فعزم القادة المحليون في السبعينيات على إعادة ترتيب وسط المدينة من خلال أحياء صديقة للمشاة مربوطة بخطوط سكك حديدية خفيفة. والنتيجة هي أن بورتلاند اليوم المدينة الأكثر ملاءمة للعيش في الولايات المتحدة الأمريكية. فعوضاً عن عناء الذهاب إلى مراكز التسوّق الكبرى خارج المدن، بسيارات الدفع الرباعي، صار السكان المحليون يتسوّقون ويتواصلون اجتماعياً سيراً على الأقدام، فيخلقون نوعاً من الشوارع النابضة بالحياة، التي ستفخر بها حركة المدن البطيئة. ومع تدفق اللاجئين القادمين من لوس أنجلس، ومع مجيء المعنيين بالتخطيط من مختلف أنحاء البلاد لدراسة التجربة، أطلقت صحيفة وول ستريت جورنال على بورتلاند اسم «قِبلة المدنيّة».

تشكّل بورتلاند دليلاً على ما سيأتي لاحقاً، فقد صار مخطّطو المدن في جميع أنحاء أمريكا الشمالية يصمّمون مراكز مدن وأحياء سكنية تمنح الناس الأولوية على السيارات، من دون التضحية بوسائل الراحة المميزة للعصر الحديث. وكثير منهم فعلوا ذلك تحت شعار «المدنيّة الجديدة»، وهي حركة بدأت أواخر ثمانينيات القرن الماضي. تذكّرنا الأنماط الأولى

من منشآت «المدنيّين الجدد» بضواحي الترام في أوائل القرن العشرين، التي يعتبرها الكثيرون علامة الذروة في تقدّم التصميم الحضري الأمريكي. ففيها أحياء يمكن التجوّل فيها، مع مقدار سخيّ من الأماكن العامّة، من ساحات وحدائق ومسارح، ومزيج من المرافق المناسبة لذوي الدخول المتفاوتة، من مساكن ومدارس ومراكز ترفيهية ومحلات تجارية. شُيّدت المباني بحيث تكون قريبة بعضها من بعض ومن الشارع، لكي تعزز الشعور بالإلفة وبروح الحيّ. ولتهدئة حركة المرور وتشجيع المشي، فإنّ الشوارع الضيقة تحيط بها على الجانبين أرصفة واسعة تصطف عليها الأشجار، وتختفي المرائب بعيداً عن مرأى الناظرين، في ممرات خلف المنازل. بيد أن المدنيّة الجديدة، كما هو حال حركة المدن البطيئة، ليست اختباءً خلف مشاهد بالأسود والأبيض للأيام الخوالي، بل تهدف إلى استخدام الأفضل في التكنولوجيا والتصميم، قديمها أو حديثها، لجعل الحياة في المدن والضواحي أكثر استرخاء وبهجةً، وأكثر بطئاً.

وتكاد المدنيّة الجديدة تصبح التيار السائد في التصميم الحضري. ويجتذب المؤتمر السنوي للحركة ألفي مندوب من أمريكا الشمالية وخارجها، ووفقاً لآخر إحصاء، يوجد قيد الإنشاء الآن أكثر من أربعمئة مشروع جديد من مشاريع المدنية الجديدة في كندا والولايات المتحدة. وتتنوع هذه المشاريع بدءاً من بناء أحياء جديدة إلى ترميم المراكز القائمة في وسط المدن. كما أن وزارة الإسكان والتطوير الحضري الأمريكية تطبق الآن مبادئ المدنية الجديدة في مشاريعها في جميع أنحاء البلاد، بل صار عموم المطورين يستعيرون بعضاً من أفكار تصاميم الحركة، مثل إخفاء المرائب وراء المنازل. وها هي ماركهام، مدينة الأثرياء شمال تورنتو، قد

خططت كل أحيائها الجديدة وفق أسس المدنية الجديدة.

وللمدنية الجديدة منتقدوها أيضاً. وربما لأنها تعود إلى ما قبل أن تحكم السيارة قبضتها على الحياة، فإن المصممين يميلون إلى العمارة التقليدية. ويتجلى ذلك غالباً من خلال مزيج يقلد النمط الفيكتوريّ والجيورجي والكولونيالي، مع الكثير من الشرفات والأروقة والأسوار الوتديّة، والأسقف الجملونيّة. وهناك من أبدى ازدراءه للمدنية الجديدة، باعتبارها تراجعاً من العالم الحقيقي إلى أرض الأحلام المفبركة، وهو اتهام منطقي أحياناً. فقد شيّدت منطقة سيسايد، مثلاً، وفق مبادئ المدنية الجديدة، لتكون بمثابة تحفة فنية على شاطئ خليج فلوريدا، وهي التي ظهرت في فيلم «ذي ترومان شو» باعتبارها حياً سكنياً، ولن تستطيع أن تحصل على زيف مصطنع أكثر من ذلك.

ليس الجمال هو الهدف الوحيد، فقد عانت منشآت مدنية جديدة عديدة من صعوبة اجتذاب متاجر ومحلات تكفي لإنشاء مركز تجاري مزدهر، وهذا ما أجبر السكان المحليين على الذهاب إلى العمل والتسوّق في مكان آخر. ولأن وسائل النقل العام في كثير من الأحيان ضعيفة وغير منتظمة، فإن تلك الرحلة إلى العالم الخارجي عادة ما تتم بواسطة السيارة، عبر ذلك النوع من الطرقات الحيوية السريعة التي تسبّب الإجهاد، والتي تعدّ لعنةً على المعيشة البطيئة. كما أنّ ثمّة مشكلة أخرى وهي أن العديد من المطوّرين باتوا ينتجون ضروباً مخفّفة من منشآت المدنية الجديدة، مستعيرين بعض لمساتها التجميلية، ومتجاهلين مبادئها الأساسية في تخطيط الشوارع، ومسيئين لسمعة الحركة. ويرى توم لو (Tom Low)، وهو مهندس معماري ومخطط مدن في هانترسفيل بولاية نورث كارولينا،

أن الوقت قد حان لإعادة تأكيد مبادئ المدنية الجديدة، بل وإضافة بعض الأفكار عليها من حركتي «الطعام البطيء» و«المدن البطيئة». واقترح إنشاء حركة جديدة ومتطوّرة تحت اسم «التمدّن البطيء».

لا شكّ أن الطريق طويل أمام المدنية الجديدة؛ فالعديد من مشاريعها الحالية يمنح شعوراً بالتجريب الذي يحتمل الخطأ، ولكن بالنسبة لأي شخص يأمل في وضع كلمة «بطيء» و«مدينة» في جملة واحدة، فإنها وبوضوح العبارةِ حركة واعدة. وتجلّى هذا لحظة وصولي إلى منطقة كنتلاندز، إحدى جواهر تاج حركة المدنية الجديدة.

شُيّدت منطقة كنتلاندز في تسعينيات القرن العشرين، في مدينة غايثرسبيرغ، بولاية ميريلاند، وهي جزيرة من الهدوء في بحر من الزحف العمراني. احتُسبت كل تفاصيل الموقع، بمساحته البالغة 1,5 كيلومتراً مربعاً، لإبطاء الناس، وتشجيعهم على المشي والاختلاط وتنشّق عبير الورد. وفيها ثلاث بحيرات، والكثير من الأشجار الكبيرة والحدائق والملاعب والساحات مع جنائن وسرادقات. وتتعدّد أنماط الألفي بيت في مزيج من التصاميم الكولونيالية والجيورجية والفدرالية. وللعديد منها شرفات أمامية مع كراسٍ مريحة، وأحواض زهور معتنىً بها، وتتحرك السيارات بحذر شديد، إلى درجة الاعتذار، عبر شوارع ضيقة، قبل أن تختفي في المرائب المخبأة في المسارب الخلفية. وأسرع ما يمكننا أن نراه هنا هم الطائشون الذين يتزلّجون عبر الطرق الهادئة، أشبه بخفافيش خرجت من الجحيم.

ولكن هذا لا يعني أن كنتلاندز مهاجع نوم هامدة، بل هي بعيدة كل البعد عن ذلك. فخلافاً للضاحية التقليدية، يوجد فيها جادّة رئيسّة مع

حوالي ستين متجراً ومؤسسة لتلبية كل الاحتياجات: خياط، وبقّال، وطبيب أسنان، وشركات محاماة، ومحلات نظارات، ومركز استشفاء شامل، وصالونا تجميل، وصالة عرض فنية، ومركز بريد، ومتجر حيوانات أليفة، ومصبغة، وحفنة من وكلاء العقارات، ومتجر فخاريات، ومحاسب. وتحتوي ساحة السوق على مبنيين للمكاتب، وبار للنبيذ، ومقهى، وأكثر من عشرين مطعماً، وسوبرماركت عضوي واسع، ونادٍ صحي للأطفال، وسينما.

مع وفرة الخدمات على مقربة من بيوتهم، وقع أهالي كنتلاندز في حب ذلك النشاط اللاأمريكي المسمى: المشي. الأمهات الشابّات يدفعن عربات أطفالهنّ إلى الشارع الرئيس لتناول القهوة بالحليب وبعض التسوّق الخفيف. والأطفال يمشون إلى المدرسة ومن ثمّ يتدربون على كرة القدم، ويذهبون إلى دروس السباحة والبيانو. وفي المساء، تغدو كنتلاندز خلية نحل، تمتلئ الشوارع بأناس يتمشّون ويدردشون مع الأصدقاء، متوجّهين لتناول وجبة أو لمشاهدة فيلم، أو ببساطة لمجرّد التسكّع. صورة، يمكن أن تكون مشهداً في فيلم «بليزانتفيل» (أرض المتعة).

إذن، فمن هم مواطنو كنتلاندز الراضون؟ الناس من جميع الأعمار ممّن يريدون العيش أكثر، كما لو أنّهم يقطنون مدينة بطيئة. يسكن الأغنياء في الدور المستقلة، والأقلّ ثراء في الشقق. والجميع تقريباً لاجئون نزحوا من ضواحي المدن. لجأت عائلة كالاهان إلى كنتلاندز من ضاحية تكتظّ بالسيارات على بعد كيلومتر واحد تقريباً منها. وتعيش اليوم ميسي وزوجها تشاد وابنهما اليافع بريان في دار ليست غريبة عن لوحات نورمان روكول (Norman Rockwell): شرفة كبيرة مع كراسيّ هزازة

رحبة، وعلم أمريكي يتدلى من سارية قرب الباب الأمامي، وسور وتديّ أبيض، وساحة أمامية تكثر فيها شجيرات الناندين، وأصناف التوت، والبهشية، والغار. في دارهم السابقة، كان يتعين على عائلة كالاهان أن يقودوا أكثر من 10 كيلومترات للوصول إلى أقرب مطعم أو سوبرماركت أو مكتبة. أما في كنتلاندز فهم يصلون إلى الشارع الرئيس في خمس دقائق مشياً. وكأي شخص آخر هنا، فإنّ ميسي تحبّ الإيقاع البطيء. وتقول: «في الضواحي العادية، تركب السيارة لأي سبب، أي أنك مستعجل دوماً، لكننا هنا نسير إلى أي مكان، ما يجعل الأمور أكثر استرخاء بكثير. كما أنها تخلق مجتمعاً قوياً، لسنا الفراشات الاجتماعية في الحي، ولا شيئاً من هذا القبيل، ولكننا نعرف الناس في جميع أنحاء كنتلاندز، لأننا نصادفهم في نزهاتنا».

الحيّ محبوك بإحكام أشبه بالحارات القديمة، يراقب الأهالي أطفالهم وأطفال الآخرين في الشوارع. ومعدّلات الجريمة منخفضة، فالجميع يعرف الجميع، والدخلاء متميّزون، وبعض السكان لا يقفلون أبواب بيوتهم، بل إن سكانه يشكلون فيما بينهم شبكة لإيصال المعلومات الدقيقة فيما بينهم. تعتقِد ريغي نورتون (Reggi Norton)، المتخصصة بالوخز بالإبر في مركز الاستشفاء في الشارع الرئيس، أنّ كنتلاندز دخلت الحلقة الفاضلة: المعيشة الأبطأ تؤدي إلى مجتمع أقوى، وهذا يشجع الناس على الاسترخاء والمزيد من الإبطاء. وتقول: «عندما يمتلك الناس روابط مشتركة جيدة فإنهم يشعرون بالانتماء. ولهذا تأثير مهدئ على طريقة عيشهم».

إلى أي مدى يصل هذا التأثير؟ ما زال معظم أهالي كنتلاندز بحاجة الى

التنقل بالسيارة إلى وظائفهم في ذلك العالم الشرير الكبير خارج مجمّعهم. لكن عيشهم ببطء في منازلهم يخفّف عليهم وطأة العمل في أماكن العمل الحديثة المهووسة. يشغل تشاد كالاهان (Chad Callaghan) منصب نائب الرئيس لشؤون الأمن والسلامة في سلسلة فنادق ماريوت، وهو يعمل خمسين ساعة في الأسبوع، بالإضافة إلى الكثير من رحلات العمل، كما يُمضي أربعين دقيقة يومياً متنقلاً بالسيارة، وحين كان يقطن في الضواحي العادية، كان يمضى معظم الأمسيات في منزله، منطرحاً أمام التلفزيون. أما اليوم، فهو يذهب برفقة ميسي للنزهة كل مساء تقريباً، أو يجلسان على الشرفة الأمامية، يطالعان، ويتبادلان أطراف الحديث مع المارة. فمجمّع كنتلاندز يعدّ بحقّ منتهى الاسترخاء بعد يوم عمل شاق في المكتب.

قال تشاد: «عندما أعود إلى الدار، أشعر حقاً أن التوتّر بدأ يزول، وأن ضغط الدم بدأ ينخفض، بل أعتقد أنّ هناك بقايا من هدوء تظل معي لأحملها إلى الاتجاه الآخر، فأذهب إلى المكتب أكثر استرخاء وراحة بال. وحين أشعر في العمل بتوتّر حقيقي أفكّر في كنتلاندز، ويجعلني ذلك أشعر بالتحسّن».

يجد تشاد أن أفضل أفكاره تتفتّق في أثناء المشي في الحي. ويقول: «عندما أتجول هنا أسرح مع الأفكار، فإذا كنت أواجه بعض المشاكل في العمل، فإنني غالباً ما أعثر على حل من دون أن ألحظ أنني أفكر فيه».

بيد أنّ كنتلاندز ليست مثالية تماماً. فخروج المتنقّلين الجماعي يومياً يستنزف الكثير من حياة المكان، على الرغم من أنّ حديقة المكاتب المزمع تشييدها بالجوار قد تحلّ جزءاً من المشكلة. كما أن هناك عدة محلات ومكاتب ما زالت فارغة. ويشتكي بعض الطهرانيين الأصوليين من

أن بعض الشوارع يمكن أن تكون صديقة أكثر للمشاة. لكن العيوب تتضاءل أمام الفوائد. فالواقع أن أهالي كنتلاندز يتشاطرون إخلاصاً أشبه بالتقديس، ولاءً لاسترخاء حياتهم. قلّما تُطرح العقارات في كنتلاندز للبيع، وحين تُطرح فعادة ما يتلقّفها أحد السكان المحليين. حتى حين يقع الطلاق بين الأزواج، فإنّهم يميلون إلى إيجاد منازل منفصلة داخل الحي نفسه، كما يحظى حيّ كنتلاندز بشعبية كبيرة عند غير المقيمين. يأتي الكثيرون من الضواحي العادية ليتجولوا مساءً في الشارع الرئيس وفي ساحة السوق، بعضهم يرسل رسائل يتوسلون فيها السكان لبيع عقاراتهم بحيث يمكنهم الانتقال إليها. وتضاعفت على مدى العقد الماضي أسعار المنازل في كنتلاندز، ويقول تشاد كالاهان: «إنّ نمط الحياة هنا قد لا يناسب الجميع، ولكن الطلب على المنازل يتزايد دوماً، ومن الواضح أن الكثير من الأشخاص يريدون مكاناً يمكنهم أن يعيشوا فيه عيشة أكثر بساطة، وأكثر بطئاً».

مع اقتراب إقامتي في كنتلاندز من نهايتها، حدث أمرٌ يؤكّد أنّ حركة المدنية الجديدة، أو نسخةً منها على الأقلّ، أمر جيد لأمريكا الشمالية. فلكي أذكّر نفسي بأحوال الضواحي العادية، سرت ماشياً لاستكشاف إحدى الضواحي على الجانب الآخر من غايثرسبيرغ. كان يوماً مثالياً للنزهات. الطيور تمرح في سماء الخريف الصافية. ويهبّ نسيم لطيف عبر الأشجار. الحيّ أنيق وثري، وحيويّته أشبه بمقبرة. في واجهة كل منزل يوجد مرآب، تقف في ممرات العديد منها سيارة أو اثنتان. ومن وقت لآخر، يخرج شخص من الباب الأمامي ليقفز في سيارته وينطلق. شعرت أنني دخيل. وبعد حوالي عشرين دقيقة اقتربت سيارة شرطة إلى الرصيف بجواري

ومال الضابط الجالس في مقعد الراكب من النافذة وسألني: «صباح الخير سيدي. هل كل شيء على ما يرام؟».

أجبت: «كل شيء على ما يرام. إنني أتمشّى فحسب».

«ماذا؟»

«أتمشّى.. أتنزّه.. أردت أن أحرّك ساقيّ قليلاً».

«أتعيش في هذا الحي؟».

«لا، أنا من خارج البلدة».

ضحك قائلاً: «توقّعت ذلك. الناس لا يتمشّون كثيراً هنا».

قلت: «نعم، يبدو أن الجميع يفضّلون القيادة. ربما من الأفضل أن يتمشّوا أكثر».

قال: «ربما». وفيما كانت سيارة الدوريّة تبتعد، أضاف الضابط بشيء من السخرية اللطيفة: «استمتع بالمشي».

دبّت الحياة بشبكة رشاشات الماء تحت الأرض في الشارع المقابل، وبدأت ترش سحباً من الماء على ملعب البيسبول المحلي. وقفت وحيداً على الرصيف، مستمتعاً ومصدوماً. لقد أوقفتني للتوّ دورية شرطة بشبهة المشي.

لاحقاً في اليوم نفسه، كانت كنتلاندز أيضاً في غاية الهدوء، فقد غادرها معظم سكانها إلى أعمالهم، ولكن يوجد أناس في الشوارع، وكانوا يمشون. كان الجميع يتبادلون التحيّة بود: «مرحبا». صادفت آنجي مارتينيز (Anjie Martinis) ذاهبةً بصحبة طفليها إلى المحلات التجارية، وكانت هي وزوجها على وشك بيع منزل لهما، مبنيّ ضمن سلسلة منازل متلاصقة، والانتقال إلى منزل أكبر على بعد شوارع قليلة. تحدثنا عن تجارب الأبوّة

والأمومة ومحنها، وعن أن كنتلاندز مكان جيد لتربية الأطفال، فقالت: «ستحبّ المعيشة هنا». وبصراحة؟ أعتقد أنها محقّة.

الفصل الخامس

ثنائية الذهن والجسد: العقل السليم في الجسم السليم



هذا الفن- فنّ إراحة البال والقدرة على تخليصه من كل أسباب الهمّ والقلق- هو على الأرجح سرّ من أسرار طاقة عظمائنا.

الكابتن ج. أ. هادفيلد

في صباح ربيعي منعش، في أعماق ريف ويلتشير، بدا المشي كأنه السلوك الطبيعي الأشمل في عالمنا. كانت الماشية ترعى بلطف في الحقول الخضراء المديدة، والسكان المحليون يتمخترون على ظهور خيولهم، والطيور تنقض على الغابات الكثيفة. صخب حياة المدينة وضجيجها بعيدان جداً، وكأنّهما على بعد مليون ميل. وفيما كنت أتنزّه على الطريق الريفي، والحصى تقرقع تحت أقدامي، شعرت بتحوّلات في نفسي، إنها تتباطأ أكثر فأكثر، كما يليق بها أن تكون. كنت حينئذ أتعلّم كيف أبطئ ذهني.

حين نخوض الحرب على عبادة السرعة، تكون خطوط القتال الأمامية داخل رؤوسنا. فسيظلّ التسارع الإعداد الافتراضي حتى تتغير مواقفنا. لكن تغيير ما نفكر به هو مجرد بداية. وإذا كان لحركة البطء أن تترسخ حقاً، فعلينا أن نتعمّق أكثر. أن نغيّر الطريقة التي نفكر بها.

يتنقل دماغنا البشري بطبيعته من فكرة إلى أخرى، كما النحل في حوض الزهور. ونخضع جميعاً، في أماكن العمل عالية السرعة، حيث

البيانات والمواعيد النهائية كثيفة وسريعة، لضغط التفكير بسرعة. فيكون ردّ الفعل لا التأمّل نظام يومنا. ولتحقيق الاستفادة القصوى من وقتنا، وتجنّب الملل، نملأ كل لحظاتنا بالتنبيه الذهني. هل تتذكّر آخر مرة جلست فيها على كرسي، وأغمضت عينيك لمجرد الاسترخاء فحسب؟

حين نحافظ على الذهن نشطاً دائماً فإننا نسيء استخدام أثمن ما لدينا من موارد طبيعية. صحيح أن بمقدور الدماغ أن يجترح العجائب حين يكون في حالة نشاط قصوى، لكنه سيفعل أكثر من ذلك بكثير إذا ما أتيحت له فرصة الإبطاء من وقت إلى آخر. يمكن لتخفيض نشاط الذهن أن يحقق صحة أفضل، وأن يمنح هدوءاً داخلياً، وتركيزاً معزّزاً، وتفكيراً أكثر إبداعاً، ويمكن أن يجلب لنا ما يسميه ميلان كونديرا «حكمة البطء».

يعتقد الخبراء أن للدماغ وضعين للتفكير. كتب الطبيب النفساني البريطاني غاي كلاكستون (Guy Claxton) كتاباً بعنوان: «دماغ أرنب وعقل سلحفاة - لماذا يزيد الذكاء عندما تقلّل التفكير» (*Hare Brain, Tortoise Mind—Why Intelligence Increases When You Think Less*)، وفيه أطلق على الوضعين اسم: «التفكير السريع» و«التفكير البطيء». التفكير السريع متعقّل، تحليلي، خطي، منطقي. وهو ما نفعله تحت ضغط تكّات الساعة. إنّه أسلوب تفكير أجهزة الكمبيوتر وأسلوب عمل أماكن العمل الحديثة. إنه يضع حلولاً واضحة لمشاكل محددة جيداً. أما التفكير البطيء فهو حدسيّ، ملغزٌ وإبداعي. وهو ما نفعله عندما ينتهي الضغط، ويكون لدينا وقت كي ندع الأفكار على الموقد الخلفي لتنضج على مهلها. إنه يثمر أفكاراً غنية ودقيقة. ويظهر التصوير بالمسح أن وضعَي التفكير يُصدران موجات مختلفة في الدماغ: موجات ألفا وثيتّا

أبطأ خلال التفكير البطيء، وموجات بيتا أسرع خلال التفكير السريع.

غالباً ما يكون الاسترخاء مقدمةً تستهلّ التفكير البطيء. وأظهرت الأبحاث أن التفكير الخلاق يزداد عندما يكون المرء هادئاً، ومتأنياً، وغير مجهد. كما أظهرت أن ضغط الوقت يؤدي إلى رؤية نفقيّة. وفي دراسة نفذت في سنة 1952، طُلب من المشاركين تشفير عبارات بسيطة في رموز أساسية. كان الباحث الذي ينفّذ البحث يسلّم الكلمات للمشاركين أحياناً من دون تعليق، ولكنّه كان أحياناً يسألهم: «هل يمكنك فعل ذلك أسرع قليلاً؟». وكان المشاركون يتعثّرون دوماً عندما يُطلب منهم الإسراع. في دراسة منفصلة وجد باحثون كنديون أن مرضى المستشفيات الذين ينتظرون العمليات كانوا أقل إبداعاً في استكمال الجمل، ووضع نهايات لتشبيهات مثل: «بدين مثل...» أو «بارد مثل...».

تتطابق هذه النتائج مع تجربتي الخاصة. فقلّما تأتي لحظات النجاح حين أكون في مكتب سريع الإيقاع أو اجتماع عالي الإجهاد. وغالباً ما تأتي مثل هذه اللحظات عندما أكون مسترخياً، في الماء في مغطس الحمّام، أو منغمساً في تحضير طبخة، أو حتى في أثناء ممارسة الجري في الحديقة. وقد عرف أعظم مفكري التاريخ بالتأكيد قيمة تخفيض حالة نشاط الذهن. وصف تشارلز داروين نفسه بأنه «مفكر بطيء». واشتُهر ألبرت آينشتاين (Albert Einstein) بأنّه يمضي وقتاً طويلاً وهو يحدق في الفضاء في مكتبه في جامعة برنستون. وفي قصص آرثر كونان دويل (Arthur Conan Doyle)، كان شيرلوك هولمز يقيّم قرائن مسرح الجريمة عبر دخوله حالة تشبه التأمل «مع تعبير حالم فارغ في عينيه».

أجل، يصبح التفكير البطيء بحد ذاته مجرد «دلع» ما لم تصاحبه

صرامة التفكير السريع. فعلينا أن نتمكّن من اغتنام الأفكار التي تطفو قادمةً من اللاوعي، وتحليلها وتقييمها، وغالباً ما يجب الإسراع في ذلك. قدّر آينشتاين الحاجة إلى تزاوج وضعيتي التفكير بقوله: «تدهشني أجهزة الكمبيوتر كم هي سريعة ودقيقة وغبية! ويدهشني البشر كم هم بطيئون وخطّاؤون وألمعيّون، معاً يشكّلون قوّةً تفوق الخيال». لهذا فإن أذكى الأشخاص وأكثرهم إبداعاً يعرفون متى يتركون عقولهم تسرح، ومتى يجعلونها تنكبّ على العمل الشاق، وبعبارة أخرى، متى تكون بطيئة ومتى تكون سريعة؟

فكيف يستطيع من تبقّى منا الوصول إلى حالة التفكير البطيء، خصوصاً في عالمٍ يقدّم المكافآت للسرعة والحركة؟ الخطوة الأولى هي الاسترخاء، وطرح التململ جانباً، ووقف الصراع، وتعلّم كيفية تقبّل الغموض والسكون. انتظار الأفكار ريثما تختمر بهدوء تحت الرادار، بدلاً من السعي إلى إظهارها على السطح بالعصف الذهني. دعِ الذهن هادئاً وساكناً. قال أحد أساتذة فلسفة الزن: «بدلاً من أن نقولَ: «لا تكتف بالجلوس. افعل شيئاً» علينا أن نقول: «لا تكتفِ بالفعل، اجلس»».

يعدّ التأمل سبيلاً لتدريب الذهن على الاسترخاء، فهو يخفض ضغط الدم، ويولّد في الدماغ مزيداً من موجات ألفا وثيتّا البطيئة. وأظهرت الأبحاث أن تأثيرات التأمّل تستمر طويلاً بعد انتهائه. في دراسة أجريت في عام 2003، وجد علماء في المركز الطبي بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن المزج البوذي للتأمل مع الوعي الذهني التام يؤثر في اللوزة، تلك المنطقة الدماغية المرتبطة بالخوف والقلق والدهشة، ما يجعل ممارسيها أقل عرضة لفقدان أعصابهم.

والتأمل ليس أمراً جديداً، فقد استخدمه الناس من جميع الأديان آلاف السنين في السعي لتحقيق الوئام الداخلي أو التنوير الروحي، وهو ما قد يفسر صورته الغريبة نوعاً ما. فهو يذكّر كثيراً من الأشخاص بالرهبان ذوي الرؤوس الحليقة وهم يرنّمون «أوم» في معابد أعلى الجبال، أو بأتباع حركة «العصر الجديد» الذين يجلسون بوضعية زهرة اللوتس.

بيد أنّ مثل هذه الأحكام المسبقة صارت تبدو قديمة. فالتأمل في طريقه لأن يصبح التيار السائد. ويمارسه بانتظام عشرة ملايين أمريكيّ، وتتكاثر غرفه في جميع أنحاء العالم الصناعي، من المطارات والمدارس والسجون إلى المستشفيات والمكاتب. ويتقاطر المهنيوين المجهدون ممّن مزّقتهم السرعة، بمن فيهم عتاة الملاحدة واللاأدريين، إلى العلاجات الروحية التي يحتل فيها التأمل مكانته في القائمة. ونجد من بين المتأملين الملتزمين اليوم بعضاً من أكثر الأشخاص الموزونين في المعمورة، بما فيهم بيل فورد، الرئيس التنفيذي ورئيس مجلس إدارة شركة فورد للسيارات.

ولكي أتعرّف إلى التأمل، وأرى مدى انسجامه مع حركة البطء، اشتركت في الأيام الثلاثة الأولى فقط في خلوة تمتد عشرة أيام، تقام في منطقة ويلتشير الريفية. ينظّم الدورة المركز الدولي للتأمل. وهو شبكة بوذية عالمية بدأت في بورما في عام 1952، وافتتحت في سنة 1979 فرعها البريطاني الذي يشغل الآن منشأة كانت في الماضي مزرعة، بطوبها الأحمر ومبانيها الملحقة. ويشرف المعبد الحديث على حديقة رائعة، حيث تومض أبراجه الذهبيّة تحت ضوء شمس الربيع.

وصلت بعد ظهر يوم الجمعة وأنا متردد بعض الشيء. هل سأقدر في النهاية على الجلوس ساعات؟ هل سأكون الشخص الوحيد الذي

لا يرتدي السارونغ؟ بلغ إجمالي عدد المختلين أربعين شخصاً، جاؤوا من جميع أنحاء العالم، من بريطانيا وألمانيا وفرنسا وأستراليا والولايات المتحدة. توجد على طاولات المطعم زجاجات صلصة صويا كيكومان التي تتنافس مع جرار زبدة الفول السوداني وأوانٍ صغيرة من المارميت، ويمارس العديد من المشاركين طقوس البوذيّة، برؤوس حليقة وعباءات سارونغ ملونة، تمثّل الزي الوطني في بورما. لكن بعضهم الآخر ليس كذلك، فقد جاءوا ببساطة، مثلي، بحثاً عن مكان هادئ لتعلّم فن التأمل.

في أول جلسة للمجموعة، اجتمعنا في غرفة ضيقة طويلة، كانت الإضاءة خافتة، وثمة صورة مؤطرة للمؤسس ساياغيي يو باكين (Sayagyi U Ba Kin)، مؤسس شبكة المركز الدولي للتأمّل، معلقة على الجدار الأمامي، تحت لوحة تحمل شعاراً باللغتين البورمية والإنجليزية: «الحقيقة يجب أن تنتصر». اتّخذ الطلبة أماكنهم على الحصيرة، جلوساً أو ركوعاً، ملفوفين ببطانيات، ومرتبين في أربعة أنساق. على رأس الصف، يجلس المعلم مرتفعاً على كرسي من دون مسند ولا ذراعين، متربعاً. اسمه روجر بيشوف (Roger Bischoff)، وهو سويسري دمث، يشبه بيل غيتس كثيراً.

قدّم بيشوف شرحاً، بيّن فيه أننا على وشك الشروع في الطريق النبيل الثماني، كما علّمه بوذا. الخطوة الأولى هي تطهير أعمالنا من خلال امتثالنا لمدوّنة أخلاقية: لا نقتل، لا نسرق، لا نمارس الجنس (خلال إقامتنا)، لا نكذب، لا نتعاطى المخدرات أو الكحول. ثم يأتي التأمل. هدفنا من ذلك، خلال الأيام الخمسة الأولى، هو تطوير تركيزنا. وهدفنا بعد ذلك، في الأيام الخمسة اللاحقة، هو استخدام هذا التركيز في اكتساب البصيرة

والحكمة. في عالم مثالي، يحقق الطلاب التنوير، أو على الأقل سيكونون في طريقهم إليه، في اليوم العاشر.

صُمّم كل ما في المركز بهدف الاسترخاء وهدوء الذهن. حظرت فيه العديد من المنبّهات التي تبقينا مشدودين إلى العالم الحديث. لذلك ليس فيه تلفزيون، ولا راديو، ولا شيء يُقرأ، ولا إنترنت، ولا هواتف. لاحظنا أيضاً «الصمت النبيل»، والذي يعني عدم اللغو، فالحياة تقلّصت هنا إلى أساسياتها: الطعام، والمشي، والنوم، والاستحمام، والتأمل.

توجد طرق تأمل عديدة. وتشمل معظمها تركيز الذهن في نقطة واحدة: عنصر واحد، مثل شمعة أو ورقة شجر؛ أو صوت أو تميمة؛ أو حتى مفهوم واحد مثل الحب أو الصداقة أو التقدّم في السنّ. يبدو الأسلوب الذي يتبعه المركز الدولي للتأمل بسيطاً للغاية. أغلق عينيك وخذ شهيقاً، وأطلق زفيراً عن طريق الأنف، وركّز كل اهتمامك في نقطة فوق الشفة العليا مباشرة. طالبَنا بيشوف بصوت لطيف معسول، أن نتباطأ ونتمهّل ونسترخي ونركّز عقولنا على لمسة النفَس الناعمة أسفل الأنف. لم يكن ذلك سهلاً كما قد نظن لأول وهلة. فكأنما قد كان لذهني ذهن خاص به. فبعد خمسة أنفاس أو ستة أنفاس، كان ذهني يرتدّ مثل كرة الفليبر، متنقلاً بصخب من موضوع إلى آخر. وكلّما عدت بتركيزي إلى التنفس، فرّ وابل آخر من الأفكار غير المترابطة ليجتاح رأسي: العمل، والأسرة، والأخبار، والرياضة، ومقاطع أغاني بوب، وأي شيء وكل شيء. بدأت أقلق من أنّني أعاني من عيب، بينما بدا الجميع سواي في حالة عميقة من السكينة والتركيز. وفيما كنّا جميعاً جالسين في صفوف ساكنة، مثل عبيد المطبخ في سفينة الأشباح، شعرت بحاجة إلى أن أقهقه، أو أصرخ بعبارة

سخيفة، مثل: «حريق!».

كان بيشوف لحسن الحظ يقابل الطلبة مرتين في اليوم لضبط تقدمهم، المناسبة الوحيدة التي أُذن لنا فيها بالكلام. وعلى اعتبار أن المقابلات تحدث على مرأى ومسمع من الصف بأكمله، فقد كان التنصت سهلاً. ارتحتُ حين اتضح لي أن الجميع يجاهدون لتحقيق سكينة الذهن. قال أحد الشباب، واليأس ينضح من صوته: «أشعر وكأنني لا أستطيع أن أبطئ.. أنا أتوق شوقاً إلى الحركة والنشاط».

قدم بيشوف دفقاً مستمراً من عبارات التشجيع، وأخبرنا أنّه حتى بوذا نفسه كان يعاني من مشكلة في تسكين ذهنه. المهم ألا نجبره، فإذا كنّا نشعر بتوتر أو انفعال، فما علينا سوى الاستلقاء، أو تناول وجبة خفيفة في المطبخ، أو المشي في نزهة. كانت المساحات في الخارج أشبه بمنتجعات النقاهة، ينتشر فيها طلبة ويتمشّون ببطء عبر الحدائق.

لكنّ التأمل يترك لمسات واضحة حتى على أسرع الأذهان وأكثرها إجهاداً. شعرت بانتعاش رائع في نهاية الأمسية الأولى. ومع مرور الوقت في نهاية الأسبوع بدأت أبطئ من دون حتّى أن أحاول. لاحظت ليلة السبت أنني أستغرق وقتاً أطول في تناول الطعام وفرك أسناني. بدأت أمشي بدلاً من الجري، وأنا أصعد الدرج. صرت أكثر وعياً لكل شيء، جسدي، وحركاتي، وطعامي، ورائحة العشب في الخارج، ولون السماء. وبحلول ليلة الأحد، بدا التأمل وكأنه في متناول اليد. كان ذهني يتعلم البقاء في حالة سكينة وهدوء فترة أطول. خفّ شعوري بنفاد الصبر وبضرورة العجلة. في الواقع، فقد استرخيت كثيراً لدرجة أنني لم أعد أريد المغادرة.

ومن دون أن أدرك، انخرط عقلي بنمطٍ من التفكير البطيء المفيد جداً. وبانتهاء عطلة نهاية الأسبوع، بدأت أفكار العمل تطفو من عقلي الباطن مثل سمك يتقافز في البحيرة. وقبل العودة إلى لندن، جلست في السيارة أسجّل على عجل أفكاري الأولية بشأنها.

هل من الممكن نقل هذا الهدوء التأملي من الخلوة إلى العالم الحقيقي؟ يبدو أن الجواب هو نعم كبيرة. بالطبع فإنّ إغراءات السرعة في لندن أكبر بكثير مما هي عليه في أعماق ويلتشير، وقليل جداً هو عدد الذين وصلوا إلى حالة الزن الكاملة، من بين من خضعوا لبرنامج المركز الدولي للتأمّل، لكن يمكن أن يخفف التأمّل من وطأة الحياة الحضرية المحمومة.

بعد انتهاء مهمتي في خلوة ويلتشير، تحدّثت إلى عدة أشخاص للتعرف إلى تأثير التأمل فيهم. أحدهم يدعى نيل بافيت (Neil Pavitt)، وهو مؤلف إعلانات يبلغ من العمر واحداً وأربعين عاماً من ضاحية ميدينهيد اللندنية. بدأ يحضر خلوات المركز الدولي للتأمّل في أوائل التسعينيات، وتحوّل تدريجياً إلى ممارس للبوذية، وهو يخصص الآن ساعةً كل مساء للتأمل.

وفّر التأمل أساساً من الهدوء الذي يساعده في التغلّب على الصعاب التي يواجهها في عالم الإعلانات السريع الحركة. ويقول بافيت: «التأمل أشبه بصخرة يمكنني الارتكاز إليها دوماً، أرضية متينة تمنحني الثقة، ومركز أرجع إليه دوماً لأستمدّ منه القوة. حين يزداد ضغط العمل وأصل إلى درجة الإرهاق، آخذ فقط خمس أو عشر دقائق لأمارس بعض تمارين التنفس، فهي تعيد السكينة إلى ذهني».

وجد نيل بافيت أيضاً أن التأمل يفتح الباب أمام التفكير البطيء. قال:

«التأمّل مفيد للجزء الإبداعي من عملي، لأنه يجعل ذهني رائقاً هادئاً. وغالباً ما يساعدني التأمل في توضيح أبعاد أي مشكلة تواجهني، وفي جعل الأفكار الجيدة تطفو على السطح».

وتحقق طرق التأمّل الأخرى نتائج مماثلة. يوجد أكثر من خمسة ملايين شخص في العالم ممّن يمارسون التأمل التجاوزي، وهو تقنية بسيطة تستغرق ما بين خمس عشرة وعشرين دقيقة، مرتين في اليوم. ابتكر هذه التقنية مدرب يوغا هندي في عام 1957، لكنّها لا تستند إلى أي معتقدات دينيّة، وهذا ما جعلها تجتذب أشخاصاً مثل مايك رودريغيز (Mike Rodriguez)، وهو مستشار إداري يعمل في شيكاغو. يقول: «راقتني فكرة تهدئة ذهني من دون وجود أي ارتباطات روحية أو دينية». كان مايك يشعر بالإنهاك قبل ممارسته التأمل التجاوزي، من جرّاء وتيرة العمل وضغطه. لكنّه بات يشعر الآن وكأنه محارب رابط الجأش ثابت الجنان. ويتابع، «كان كل شيء يدور حولي بسرعة كبيرة، الهواتف، والبريد الإلكتروني، وطلبات العملاء، ولكن لم تعد هذه الأمور تجرفني كما في السابق. أصبحت الآن مثل واحة هدوء في محيط مجنون».

يشعر رودريغيز مثل بافيت أنّه صار أكثر إبداعاً: «أشعر أنني صرت أقدّم مزيداً من الحلول المبتكرة لزبائني. عندما نمنح ذهننا فرصة للإبطاء، يتمكن فعلاً من الإتيان ببعض الأفكار الخلاقة».

بل إنّ هناك أدلة على أن التأمل يمنحك السعادة. ففي عام 2003 تفحّص علماء جامعة وسكونسن في مادِسون أدمغة أشخاص مارسوا البوذية طويلاً، فوجدوا أن الفص الجبهي الأيسر من مخّهم، أي منطقة الدماغ المرتبطة بعواطف التفاؤل، كانت نشطة على نحو غير عادي.

وبعبارة أخرى، كانوا أكثر سعادة من الناحية الفيزيولوجية. الافتراض الأرجح الذي يمكننا استنتاجه هو أن التأمل المنتظم يمنح الفص الجبهي الأيسر دفعة دائمة.

لم تفاجئ هذه النتائج روبرت هولفورد (Robert Holford). ففي كل عام، يخصص هذا المحلّل النفسي البالغ من العمر ستة وخمسين عاماً بعض الوقت من جدول أعماله المزدحم للالتحاق بخلوة لمدة عشرة أيام في المركز الدولي للتأمّل في ويلتشير، ويحاول بين الزيارة والأخرى أن يتأمل يومياً. فالتأمل يمنح ذهنه ثقة التوجّه بعيداً عن الأفكار المظلمة. يقول هولفورد: «الذهن الساكن يشبه طعم الحرية. كأننا نجلس على ضفة نهر وفي النهر بآن واحد. ننخرط في الحياة لكننا نتمتّع أيضاً بوجهة نظر أوسع إلى كل شيء. فنشعر أننا أخف وزناً وأكثر سعادة».

تجاوزت اليوم شكوكي السابقة، وبات التأمل جزءاً من روتين حياتي. آخذ استراحات قصيرة في منتصف النهار، حوالي عشر دقائق كل مرة، لكي أمارس التأمل، وهو بالفعل مفيد، حيث أعود إلى مكتبي مسترخياً صافي الذهن. وعلى الرغم من أنّ القياس صعب، لكنني أعتقد أن التأمل زاد وعيي، وجعلني أكثر قدرة على التمتع باللحظات، فقد بتّ أكثر بطئاً.

وللتأمّل فوائد بدنيّة أيضاً. فعلى الرغم من أن التقاليد الفلسفيّة الغربيّة نجحت في دق إسفين بين العقل والجسد بعد رينيه ديكارت (René Descartes) في القرن السابع عشر، فإنّهما يرتبطان ارتباطاً واضحاً. أشارت الدراسات السريرية إلى أن التأمل يساعد على إبقاء عمل الجسم منتظماً. وتكاثرت نصائح الأطباء للمرضى بممارسته بمثابة وسيلة للتعامل مع مجموعة من الحالات المرضيّة: الصداع النصفي، ومرض القلب،

والإيدز، والسرطان، والعقم، وارتفاع ضغط الدم، ومتلازمة القولون العصبي، والأرق، وتشنّجات المعدة، ومتلازمة ما قبل الحيض، وحتى الاكتئاب. ووجدت دراسة استمرت خمس سنوات في الولايات المتحدة أن من يمارسون التأمل التجاوزي أقل عرضة لدخول المستشفيات بنسبة 56 في المئة.

اكتشف عالم اللياقة البدنيّة أيضاً الصلة بين العقل والجسم، ودور البطء في الحفاظ عليهما معاً في حالة سليمة. تتعارض فكرة التمارين الرياضية البطيئة بلا شك مع طبيعة العصر. فصالة القرن الحادي والعشرين الرياضية أشبه بمعبد للصخب والعنف، ترى الناس فيها يشهقون ويزفرون على آلات التمرين وفي دروس الأيروبيك، بتحريض من تسجيلات صوتية وإيقاعية صاخبة. صادفتُ ذات يوم مدرباً في نادٍ رياضي يرتدي قميصاً كُتب عليه: «تحرّك بسرعة. تحرّك بقوّة. أو اذهب إلى البيت». وبعبارة أخرى، فإن السبيل الوحيد برأيه لبناء جسم أفضل هو زيادة معدل ضربات القلب لتصل إلى أعلى المعدلات المستهدفة.

تستند العديد من الرياضات التي ظهرت منذ قرون في آسيا إلى إبطاء الجسم وتسكين الذهن، وهو مزيج قادر على أن يقدم فوائد أكثر من مجرد التعرّق على سلّم التمرين الكهربائي. لنأخذ مثلاً اليوغا، وهو نظام هندوسيّ قديم من التمارين البدنية والروحية والذهنية التي تسعى إلى وئام الجسم والذهن والروح. فكلمة «يوغا» تعني «توحيد» في اللغة السنسكريتية. لكنّنا في الغرب نميل إلى التركيز في الجانب البدني من حيث التحكّم في التنفس، والبطء، والحركة الانسيابية، والهيئة، والوضعيات. وبمقدور اليوغا أن تفعل المعجزات للجسم، من حيث شدّ العضلات

وانسجامها، وتقوية جهاز المناعة، وتعزيز الدورة الدموية، وزيادة مرونة الجسد.

لكنّ الفوائد الجسدية ليست سوى بداية؛ فالعديد من الرياضات الشرقية تعلّم الناس تمديد اللحظة عن طريق إدخالهم تدريجياً في حالة استعداد مسترخية. وفي الفنون القتالية مثل الكاراتيه والجودو والكندو، تعلّم الركلات واللكمات السريعة كالبرق المقاتلين الحفاظ على جوهرٍ بطيء. أما إذا تسابقت عقولهم، وشعروا بالقلق والعجلة، فسيكونون عرضة للخطر. يتعلّم خبير فنون القتال، من خلال سكينته الداخلية الخاصّة، كيف «يبطئ» حركات خصمه كي يسهل عليه التصدي له. يجب أن يكون بطيئاً متأنّياً في الداخل ليكون سريعاً في الخارج. يطلق الرياضيون الغربيون على هذا الأمر اسم «الدخول في الحالة». وحتى عندما يقومون بعمل ماهر بسرعة عالية، فإنهم يظلون غير متوتّرين وغير مستعجلين. كان جون برودي (John Brodie)، نجم الوسط السابق لفريق «فورتي ناينرز» في سان فرانسيسكو، يبدو وكأنه سيد الزن عندما يتحدث عن الحفاظ على الهدوء في خضم المعركة: «يتباطأ الوقت كثيراً بطريقة غريبة، كما لو أن الجميع يتحرك حركةً بطيئة. كما لو كان لدي كل وقت العالم لأشاهد اللاعبين يستقبلون الكرة، ويركضون وفق أنماطهم الخاصة، على الرغم من أنني أعلم أن خط الدفاع سيدهمني سريعاً جداً».

تساعد اليوغا في تحقيق جوهر السكينة ذاك، فهي تسعى للحفاظ على قوة الحياة أو طاقة الحياة (تشي)، التي يعوقها الإجهاد والقلق والمرض والإرهاق. بل إن من يرفضون فكرة تشي، ويعتبرونها هراء باطنياً، يجدون غالباً أن اليوغا تساعدهم في تطوير ذهنية التباطؤ. فيتمكّنون، من خلال

الحركات المتأنّية المسيطر عليها، من اكتساب المزيد من الوعي الذاتي والتركيز والصبر.

في عالم توّاق إلى الهدوء الداخلي، وإلى الجسد المثالي، تعدّ اليوغا هبةً من السماء. يمارسها الناس في كل مكان هذه الأيام، في المكاتب والمستشفيات وإدارات مكافحة الحرائق والمصانع. وأشارت دراسات حديثة إلى أن عدد الأمريكان الذين يمارسون اليوغا تضاعف ثلاث مرات منذ عام 1998 ليصل إلى حوالي خمسة عشر مليوناً، بينهم العديد من الرياضيين المحترفين. وتمتلئ ملاحق السفر في الصحف بإعلانات عن عطلات يوغا في أماكن غريبة جميلة. ويمارس ابني تمارين اليوغا في الحضانة في لندن. واستطاعت اليوغا، في العديد من الصالات الرياضية، أن تزيح رياضة الأيروبيك من عليائها، باعتبارها الرياضة الأمثل. بل إن جين فوندا (Jane Fonda)، سيّدة الرياضات المجهدة، صارت تقدّم أشرطة فيديو عن اليوغا.

أقرّ مارك كوهين (Mark Cohen) بفضل اليوغا على صحته وبطئه. فهو يعيش حياة سريعة باعتباره متعاملاً في وول ستريت في الرابعة والثلاثين. فوظيفته عبارة عن قرارات يتخذها في أجزاء من الثانية، ويمارس في وقت فراغه لعبتين من أسرع الرياضات: كرة السلة والهوكي. ومثل كثير من الناس، كان مارك يزدري اليوغا ويراها هواية للمخنثين الذين لم يتمكنوا من ممارسة الرياضة «الحقيقية». لكن حين دعته امرأة كان معجباً بها لحضور جلستها، اضطر إلى مسايرتها مكرهاً. شعر أول ليلة بالاندهاش من صعوبة ثني جسمه في بعض الوضعيات، وبشعوره بالراحة بعد ذلك. وعلى الرغم من أنه قرّر أن المرأة لا تناسبه، فإنه انضمّ إلى صفّ لليوغا أقرب إلى شقته. وبعد بضعة أشهر من التدريب صار أكثر مرونة بكثير.

شعر أنّه بات أقوى، وتحسنت طريقة جلوسه كثيراً، بحيث استغنى عن وسادة جلدية يضعها أسفل ظهره، كانت مثبتة دائماً على الجزء الخلفي من كرسي مكتبه. وشعر أيضاً بتحسّن توازنه وسرعته في ملعب كرة السلة وملعب الهوكي على الجليد. لكن أكثر ما أحبه كوهين في اليوغا طابعها الاسترخائي التأملي. يقول: «عندما أتخذ وضعية معينة يتباطأ كل شيء بداخلي. وأشعر بعد الجلسات بالنشوة والهدوء، ولكنني أشعر أيضاً بأنني رائق الذهن حقاً». ويمتد هذا الشعور إلى بقية حياته. «ليتك تراني في عملي الآن. فعندما يجنّ السوق أحافظ على برودة أعصابي، فأبدو سيّد الهدوء».

كما إنّ اليوغا ساعدت كوهين في التفكير البطيء. كان يصل في كثير من الأحيان إلى الجلسة وهو يشعر بالضغط والإجهاد من جراء مشاكل العمل. لكنّه بعد ساعة من استرخاء ذهنه وتليين جسده لينثني بهذه الطريقة أو تلك، كان يتوصل أحياناً إلى الحل. ويقول: «لا شك أنّ عقلي يعمل على مستوى اللاوعي عندما أمارس اليوغا. فأتوصل إلى بعض أعظم أفكاري عندما أمشي عائداً إلى المنزل بعد الجلسة».

ويطري آخرون بحماسة على الطاقة التي تمنحهم إياها اليوغا. تعمل داليا تيل (Dahlia Teale) في صالون لتصفيف الشعر في مدينة نيوأورلينز بولاية لويزيانا، حيث اعتادت الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أربعة أيام في الأسبوع، لحضور دروس الأيروبيك والتمرّن على أجهزة القلب. انضمّت داليا في 2002 إلى جلسة يوغا بصحبة صديق. شعرت على الفور بالطاقة. وتقول: «اعتدت الخروج من الصالة الرياضية منهكةً على الغالب. لكن الأمر على العكس مع اليوغا، حيث تظل طاقتي مرتفعة فترة طويلة». ألغت داليا عضوية ناديها الرياضي، وتحافظ على لياقتها الآن

بمزيج من اليوغا والمشي وركوب الدراجات. وخفضت من وزنها حوالي 3 كيلوغرامات.

التشي كونغ رياضة شرقية أخرى، يعتنق الكثيرون نهجها في بطء الذهن والجسم، وتوصف أحياناً بأنها «يوغا مع تأمل وحركة». والتشي كونغ مصطلح عام لمجموعة من التمارين الصينية القديمة التي تعزّز الصحة من خلال توزيع طاقة تشي على الجسم. في وضعية الوقوف، وباستخدام منطقة الحوض كنقطة ارتكاز، يتحرك الممارسون ببطء في سلسلة وضعيات تُطيل الأطراف. التنفس البطيء والعميق مهم أيضاً. لا تتعلّق التشي كونغ برفع سرعة ضربات القلب والتعرّق الغزير، بل بالتحكّم والوعي. ويمكن أن تحسّن توازن الحركة، وقوتها، ووضعيتها، وإيقاعها. بل إنها تفوق اليوغا في استرخاء الذهن مع الإبقاء على حالة نشطة. وتتفرع رياضة التشي كونغ إلى عدّة فروع، بدءاً من فنون قتال كونغ فو، إلى فنون ألطف بكثير مثل تاي تشي.

يستخدم الناس في الغرب التشي كونغ وسيلةً لتحسين ممارسة الرياضات الأخرى. يعطي مايك هول (Mike Hall) دروساً في الغولف والاسكواش في أدنبرة، بأسكتلندا، والبطء هو شعاره. يدعي أنه باستخدام التشي كونغ لسكينة ذهنه يمكنه رؤية النقطة الصفراء على كرة الاسكواش وهي تندفع نحوه. ومن خلال الحركات البطيئة التي يسيطر عليها التشي كونغ، يتعلّم طلابه كيفية التحرك الانسيابي في ملعب الاسكواش، بدلاً من التمايل هنا وهناك. وهم يهدئون ذهنهم بحيث يشعرون بأن لديهم ما يكفي من الوقت لأي إرسال. قال لي مايك عبر الهاتف: «المفارقة هي أنك ساكن ومتحرّك في الوقت نفسه».

لرؤية هذا التناقض على أرض الواقع، رتبتُ لزيارته في نادي الاسكواش في أدنبرة. مايك لاعب كرة قدم محترف سابق، ممتلئ الجسم، في الخامسة والأربعين، ذو شعر أشقر ولثغة طفيفة. كان على وشك إنهاء درس عند وصولي. يمكن تمييزه فوراً بين الجموع، ففي حين يتقافز الآخرون هنا وهناك في الملعب، ترى مايك يتحرك بانسيابية راقص تانغو، حتى عندما يندفع للتصدي لإرسال صعب. ذكرني ذلك بنصيحة شهيرة تبدو غير منطقية قالها جاكي ستيوارت (Jackie Stewart)، بطل سباقات الجائزة الكبرى- فورمولا وان: «في بعض الأحيان لتكون أسرع، عليك أن تكون أبطأ».

عندما انتهى الدرس، درّبني مايك على بعض تمارين التشي كونغ، وأخذ يحثني على التفكير في الحركات وأن أبقى انسيابياً. كان يعود دائماً إلى أهمية الحفاظ على مركز ثابت، سواء في جذع الجسم أو في العقل. يقول: «بالنسبة إلى معظم الأشخاص، لا تكمن المشكلة في الاسكواش في أن تكون على قدر كافٍ من السرعة، بل في أن تكون بطيئاً بالقدر الكافي». بدا لي كل ذلك مبتذلاً قليلاً، ما حفّزني أكثر على أن أريه قدر نفسه حين دخلنا أخيراً الملعب لجولة اسكواش. لكنني وجدت نفسي مهزوماً منذ بداية المباراة. فهو يغطي الملعب بأكمله بقليل جداً من الجهد. ففاز بنتيجة 9-2.

فيما بعد أخبرني تلميذه التالي، وهو أستاذ اقتصاد مدهش في لياقته البدنية في الثانية والسبعين من عمره اسمه جيم هيوز (Jim Hughes)، كيف ساعدته تمارين التشي كونغ في التغلب على إدمانه السرعة. يقول: «لا تتغيّر الأحوال بين عشية وضحاها، لكن العمل مع مايك حقق المعجزات في ممارستي لعبة الاسكواش. لم أعد أركض بلا جدوى، كما

كنت في السابق». كما أن التشي كونغ ساعدت أيضاً في تخليص حياته العملية من بعض التسرع. ففي أعماله الاستشارية، اعتاد هيوز على التسرع في الاستجابة لزبائنه. وفي محاضراته الدراسية كان يسابق الزمن في شرح المواضيع، وعينه على الساعة. أما الآن، وبفضل التشي كونغ، فإنه يتّبع نهج البطء. وهذا يعني أن يخصص الوقت اللازم لتعليم تلاميذه بوتيرة مناسبة، وأن ينتظر اللحظة المناسبة لمناقشة نقاط ضعف العميل. ويقول: «بدلاً من الرضوخ لردة فعلي الأولى، وهي أن نتصرّف بسرعة، صرت أبطئ وأعطي نفسي مساحة للنظر في الخيارات. وأنا متأكد الآن أنني صرت أستاذاً أفضل ومستشاراً أفضل».

وفي صباح اليوم التالي لمباراتنا غير المتكافئة على ملعب الاسكواش، أخذني مايك لضرب بعض كرات الغولف في متنزه محلي. الطقس يحمل ملامح أدنبرة، رمادي ماطر. راقبني مايك وأنا أضرب بعض الكرات بمضرب حديدي ذي رأس ضيّق. أدّينا بعدئذ معاً بعض تمارين التشي كونغ. تحدث مايك مرة أخرى عن أهمية الحفاظ على السكينة والهدوء الداخليّ. أخبرني أيضاً أن الدراسات أظهرت أن تحريك المضرب بسرعة كبيرة يتسبب فعلاً بتباطئه عند ضرب الكرة. فالتحريك المتوازن الأبطأ للمضرب يوفر سيطرة أفضل وقوّة أكبر. التقطت مضربي من جديد، عازماً وضع كلماته موضع التنفيذ. شعرت على الفور بأنني أحرك مضربي على نحو أسلس وأقوى.

تبادلت لاحقاً الرأي مع ليندزي مونتغومري (Lindsay Montgomery)، الرئيس التنفيذي لمجلس المساعدات القانونية الأسكتلندي ولاعب الغولف القديم، البالغ من العمر خمسين عاماً. حين بدأ لأول مرة بتلقّي

دروس مايك، كان مرتاباً بشأن التشي كونغ، وبوعودها بالاستفادة من قوة البطء. لكنّ الأمر أدهشه بعد ستة أشهر، عندما تخلص تقريباً من ثلاث ضربات مجّانية [من أصل 36 تُمنح للاعبين الأقل مستوى]. قال: «تمنحنا تشي كونغ شعوراً مختلفاً بالتوقيت والإيقاع. أميل بطبعي إلى الإسراع جداً في كل الأمور، هذه شخصيتي. لكن إبطاء حركتي جعلها أسلس. لقد علمتني تشي كونغ عدم التسرع، وجعلتني لاعب غولف أفضل».

ليس الشرق وحده مصدر التمارين البطيئة الواعية. ففي بريطانيا في ثلاثينيات القرن العشرين، صمّم جوزيف هوبيرتوس بيلاتيس (Joseph H. Pilates)، منظومة تمارين لتقوية الجسم ترتكز إلى ثلاثة مبادئ قريبة جداً من اليوغا: دقّة الحركات، والتمركز، والسيطرة على التنفس. وفي صفوف بيلاتيس الحديثة، يتدرّب الناس على أداء تمارين خاصة لتقوية عضلاتهم الأساسية حول عمودهم الفقري، وكذلك لتحسين مرونتهم، وقدرتهم على التحمّل، واستقامة ظهرهم. وعلى الرغم من أن تمارين بيلاتيس لا تمتّ في جذورها إلى أية تقاليد روحية أو تأمليّة، فإنها تعمل على تعميق التركيز الذهني والانتباه. ويُذكر أن تايغر وودز، لاعب الغولف الأمريكي، يمارس تمارين بيلاتيس والتأمّل.

كما تنبّه علماء الرياضة الغربيون في الوقت نفسه إلى فكرة أن التمرين ببطء يمكن أن يحقّق نتائج أفضل. فكلّما كانت تمارينا أصعب، تسارع نبض قلبنا، وحرقنا دهوناً أكثر. لكن معادلة الأسرع هو الأفضل تصبح خاطئة بعد نقطة معينة. وجد الدكتور جول أختِن (Juul Achten)، وهو زميل أبحاث في جامعة برمنغهام، ما أكدته دراسات أخرى لاحقاً، وهو أننا نحرق دهوناً أكثر في الدقيقة الواحدة عندما تنبض قلوبنا بمعدّل 70

إلى 75 بالمئة من أقصى معدلات نبضها. ويمكن للشخص العادي الوصول إلى هذه الحالة عبر المشي الجدّي أو العدو الخفيف. أما التمارين الأكثر إجهاداً، فإنها ترفع سرعة ضربات القلب إلى الحدّ الأقصى، فيبدأ الجسم باستخدام المزيد من الكربوهيدرات ليتزوّد بالطاقة. وبعبارة أخرى، فإن فئران الصالة الرياضية الذين يتدربون بجنون على جهاز الدرج الكهربائي ربما يحرقون دهوناً أقل من شخص خجول يتمرّن ببطء أكثر على الجهاز المجاور. السلحفاة والأرنب استعارة تساعد في تفسير ذلك. ويقول الدكتور أختين: «يبدو الأرنب وكأنه يحقّق أكثر لأنه أسرع، لكنني أراهن على فوز السلحفاة في السباق على حرق الدهون».

إزاء هذه خلفية، يعود المشي، أقدم أشكال التمارين الرياضية، إلى واجهة المشهد. ففي حقبة ما قبل الثورة الصناعية، كان معظم الناس يتنقلون سيراً على الأقدام، ما أبقاهم رشيقين. ثم جاء المحرك، فتكاسل الناس، وأصبح المشي خيار التنقل الأخير، أو «فنّاً منسياً» على حد قول منظمة الصحة العالمية.

لكن، وكما رأينا في الفصل السابق، فإن مخططي المدن في جميع أنحاء العالم صاروا يعيدون تصميم الضواحي ومراكز المدن بما يتيح مساحة أكبر للمشاة. بلدتي اللندنية، واندسوورث، أطلقت للتو استراتيجيتها الخاصة بالمشي. هناك العديد من الأسباب الوجيهة للمشي. أحدها أنه مجاني: فأنت لا تحتاج إلى دروس أو مدرب لياقة بدنية خاص لمعرفة كيف تتنزه في الحديقة. والعديد من الرحلات التي نجريها بالسيارة، يمكننا بسهولة أن نمشيها سيراً على الأقدام، بل يكون المشي أحياناً أسهل من استخدام السيارة. المشي يمكن أن يعزز اللياقة البدنية، وأن يقي من أمراض القلب

والسكتة الدماغية والسرطان وهشاشة العظام، ومن المستبعد أن يسبب أضراراً مقارنة بالتمارين المضنية.

قد يكون التنقل على الأقدام أيضاً مناسبة للتأمل، وإبطاء الذهن. عندما نسير ندرك التفاصيل من حولنا، الطيور والأشجار والسماء، والمحلات التجارية والمنازل، والأشخاص الآخرين. عندما نسير نصنع الروابط.

ويمكن أن يساعد المشي في تقليل الرغبة في الإسراع. حين نركب سيارة أو قطاراً أو طائرة، حيث يحمل المحرك معه دائماً وعوداً بمزيد من القوة والسرعة، نشعر بميل إلى الإسراع واعتبار كل تأخير بمثابة إهانة شخصية. ولأن لأجسامنا حداً داخلياً للسرعة، فإن المشي يعلّمنا كيف ننسى التسارع. فأجسادنا بطيئة بطبيعتها. وعلى حد تعبير إدوارد آبي (Edward Abbey)، المشاكس البيئي الأمريكي صعب المراس: «ثمّة حسنات نذكرها للمشي... فالمشي يستغرق وقتاً أطول، على سبيل المثال، من أي شكل آخر من أشكال الحركة إلا الزحف. وهكذا، فإنه يمدّ الوقت ويطيل العمر. الحياة أقصر من أن نضيّعها بالإسراع... المشي يجعل العالم أكبر بكثير، وكذلك أكثر إمتاعاً. إنه يمنحنا الوقت لمراقبة التفاصيل».

يبصم ألكس بودبورسكي (Alex Podborski) على ذلك بالعشرة. فقد اعتاد هذا الشاب الذي يبلغ من العمر خمسة وعشرين عاماً أن يستخدم دراجته النارية في الذهاب إلى عمله في وكالة سفر، بوسط لندن. ثم في سنة 2002 عندما سُرقت دراجته للمرة الثالثة، قرّر أن يجرّب الذهاب سيراً على الأقدام. وهو اليوم يمضي خمساً وعشرين دقيقة سيراً على الأقدام من العمل وإليه. يمرّ في طريقه بحديقة هايد بارك، حيث تراوده أفضل أفكاره. يبتسم

للناس طوال الطريق، ويشعر عموماً أنّه أكثر ارتباطاً بالمدينة. وبدلاً من أن يصل ألكس إلى المكتب حانقاً محتقناً بعد قيادة الدراجة في ساعة الذروة، صار يصل مسترخياً مستعداً لأي مهمّة. يقول: «تهدأ أعصابي حين أمشي. فالمشي صباحاً يهيّئني لمواجهة يومي، ويهدّئني مساء حين أنصرف». كما أنه أفاده على صعيد اللياقة البدنية. فمنذ أن بدأ ألكس يمارس المشي، صار يشعر أنه أكثر صحة ورشاقة. قال مع ابتسامة ساخرة: «لن أصبح عارض ملابس داخلية لمنتجات كالفن كلاين، لكنّ كرشي يصغر».

فلننظر فقط إلى رياضة سوبرسلو باعتبارها نموذجاً أكثر معاصرة لممارسة البطء. إنّها نوع من رفع الأثقال يجتاح أمريكا الشمالية وخارجها. لكن، وقبل أن تقفز إلى الفصل التالي، دعنا نُسقِطْ التراب على فكرة خاطئة ونَقُلْ: تمارين الحديد لا تحوّل الجميع إلى لاعبي كمال أجسام. فتمارين سوبرسلو تجعل الشخص العادي أكثر قوّة ومرونة من دون أن تتراكم عضلاته. وعلى اعتبار أن حجم العضلات يقل حوالي 30٪ عن حجم الدهون، فإن كثيراً من الأشخاص تنخفض مقاساتهم نمرة أو نمرتين بعد رفع الأثقال. بل إنّ مجلة «فانيتي فير»، التي تعد المرجع الأكبر لمن يفضّلون الجمال على الضخامة، اعتبرت تمارين سوبرسلو واحدةً من أهم التمارين في سنة 2002. تبعتها في ذلك مجلات نيوزويك، ومنز هلث، وسبورتس إلّستريتد فور ومِن، وصحيفة نيويورك تايمز.

عندما بدأتُ أولاً بغربلة التقارير الإعلامية عن هذه الرياضة، بدا لي أن الآراء والشهادات تبالغ كثيراً. فرفع الأثقال بسرعة معتادة لم يفعل هذا المفعول معي أو مع شخص أعرفه. فهل يمكن للتباطؤ حقاً أن يفعل ذلك؟

يوجد مقر حركة سوبرسلو في مكان منزوٍ ضمن مركز تجاري مجهول، ليس بعيداً عن مطار أورلاندو، في فلوريدا. عند وصولي، كان كِن هتشنز (Ken Hutchins)، الرجل الذي ابتكر تمارين سوبرسلو في أوائل ثمانينيات القرن الماضي، مشغولاً بالحديث على الهاتف، شارحاً لشخص في سياتل كيف يصبح مدرباً معتمداً. مَنَحني التأخير فرصة تفقّد الصور «قبل وبعد» المعلّقة على جدران المكتب. استطاع تيد، وهو شخص ملتحٍ في منتصف العمر، أن يتخلّص من 6 بوصات من خصره في عشرة أسابيع. فيما استطاعت آن، المرأة الثلاثينية، أن تتخلص من 7 بوصات من فخذيها في أقل من ثلاثة أشهر. التقطت الصور بطريقة مدرسية غير جذّابة، أي بالطريقة التي تفضّلها عادةً الكتب الأكاديمية الطبية، من دون تحسينات ولا إضاءات فنية ولا رتوش. أشعرتني الصور بالاطمئنان، فهي تقول إنّ تمارين سوبرسلو نجحت بدليل نتائجها، وليس بفضل التسويق البارع.

هتشنز نفسه رجل طويل القامة، يتمتّع بهيئة صارمة تليق بجنرال ذي أربع نجوم (عمل يوماً فني جراحة في سلاح الجو الأمريكي). وهو رشيق من دون عضلات. جلسنا على كرسيين وبدأنا الحديث عن حماقة ثقافة الإسراع في فعل كل شيء. قال هتشنز: «تسود على العقليةَ الحديثة فكرةُ أن البطء في فعل الأشياء يعني أنّه ليس مكثّفاً أو منتجاً، وتنسحب هذه الفكرة على التمارين الرياضية أيضاً. ويظنّ الناس أنهم لن يحققوا أي فائدة إلا إذا أدّوا أنشطة محمومة مثل الأيروبيك. ولكن الواقع أن العكس هو الصحيح. فالبطء هو الذي يجعل التمارين مثمرة للغاية».

كيف ذلك؟ يستغرق ممارس تمارين سوبرسلو عشرين ثانية لرفع

الوزن وخفضه، مقارنة مع ست ثوان يستغرقها الممارس العادي لرفع الأثقال. البطء يلغي القوة الدافعة الناجمة عن الحركة، ويضطر العضلات للعمل حتى الإرهاق. وهذا، يشجعها على التجدد والترميم بسرعة أكبر وبشمولية أوسع. يمكن لرفع الأثقال أيضاً أن يجعل العظام أقوى وأشدّ كثافة، وتلك هبة من الله للصغار والكبار. فقد خلصت دراسة نشرت في عدد يونيو 2001 من مجلة الطب الرياضي واللياقة البدنية أن تمارين سوبرسلو تعزّز القوة أكثر بنسبة 50٪ مما تفعله تمارين الأثقال المعتادة، على الأقل على المدى القصير. لكن الطاقة ليست سوى جزء من الموضوع. فبناء العضلات هو أيضاً وسيلة جيدة للتنحيف لأنه يعزز عملية التمثيل الغذائي في الجسم، ما يضطره لحرق مزيد من السعرات الحرارية طوال اليوم. ما عليك سوى أن تبني بعض العضلات، وأن تحافظ على ثبات نظامك الغذائي الخاص، لتبدأ الدهون بالذوبان.

وتتميّز تمارين سوبرسلو أيضاً بأنها تحتاج إلى القليل جداً من الوقت؛ فهي مكثفة بحيث لا تستمر أكثر من عشرين دقيقة. يحتاج المبتدئون للراحة ثلاثة إلى خمسة أيام بين الجلسات، فيما يحتاج الربّاعون الأكثر خبرة لفترة أطول. وبما أن التعرّق قليل، إن حدث أصلاً، لأن المراوح تحافظ على درجة حرارة الاستوديو منخفضة، فإنّ العديد من متدرّبي سوبرسلو يتمرنون بملابس عملهم. بهذا يتحوّل الأبطأ إلى أسرع. بل وأكثر أماناً أيضاً: فمع سلاسة حركاتها، وسهولة ضبطها، فإن تمارين سوبرسلو تحدّ من مخاطر الإصابة.

كما يمكن لتمارين سوبرسلو أن تطلق مجموعة واسعة من الفوائد الصحية الأخرى، تتراوح من ارتفاع مستويات البروتين الشحمي

عالي الكثافة، والكولسترول الحميد، إلى تقوية المفاصل وتعزيزها. ويزعم هتشنز أن تمارين سوبرسلو تكفي للمحافظة على صحة ورشاقة الشخص العادي، وأن أي رياضة إضافية هي مجرد عائق؛ أما إذا ذكرت عبارة «تمارين القلب» أمامه، فإن عينيه ستدوران في محجريهما. لكن رأيه هذا لا يحظى بموافقة الجميع، فجمعية القلب الأمريكية ومكتب الجراحة العامة الأمريكي يوصيان بمزيج من تدريبات القوة وتمارين الأيروبيك العادية.

وعلى الرغم من غياب الدراسات السريرية الحاسمة بشأن تمارين سوبرسلو، فإن الأدلة المحكيّة غير الموثقة تجتذب الكثير من الأشخاص وتجرهم إلى اللعبة زرافات ووحداناً. ففي الولايات المتحدة، دمج رياضيون محترفون وفرق رياضية جماعية عناصر من فلسفة تمارين سوبرسلو في رياضاتهم، وكذلك فعلت القوات الخاصة، ومكتب التحقيقات الاتحادي، والشرطة المدنية، والإسعاف. ويتداول أخبارها الأطباء، ويتغنّى بها متخصصو العلاج الطبيعي؛ فيما باتت صالاتها في جميع أنحاء أمريكا الشمالية تجتذب شريحة متفاوتة من طبقات المجتمع، من المتقاعدين والمراهقين المحبّين لمشاهدة التلفزيون وصولاً إلى مُترفي المكاتب وسيدات المقاهي. ويكاد لا يمر يوم من دون أن يتصل شخص بمقر الحركة في أورلاندو لمعرفة كيف يصبح مدرباً معتمداً. أجل، افتتحت الحركة استوديوهات لها في أستراليا والنرويج والهند وإسرائيل وتايوان.

لماذا احتاجت تمارين سوبرسلو إلى عشرين عاماً لتصل إلى هذه المكانة بين التمارين السائدة؟ ربما لأن من الصعب أن نحبّها. أولاً، ولأن من غير

المحتمل أن يسبّب رفع الأثقال في إفراز الكثير من هرمون الإندورفين، كالذي تتسبب به التمارين الأخرى. كما أن رفع الحديد بوتيرة بطيئة مؤلم جداً. حين نتّبع تعاليم سوبرسلو حرفياً يبدو الأمر أشبه بواجب ثقيل، وليس متعة. فلنصغ إلى وصف هتشنز لاستوديو سوبرسلو الأمثل: «... أثاث لا يشتت الانتباه، وجدران باهتة الألوان، لا موسيقى ولا نباتات، ولا مرايا ولا اجتماعيات، وإضاءة خافتة، وتهوية مستمرة، ودرجة حرارة منخفضة ورطوبة منخفضة... كما أنّ السلوك السريري الصارم هو جزء لا يتجزّأ من البيئة المثالية لهذه الرياضة».

في نهاية حوارنا، قادني هتشنز إلى محترفه لأمارس تمارين سوبرسلو. بارد، صامت، معقّم، أشبه بغرفة استقبال في مصنع شرائح سيليكون. أمسك هتشنز لوحاً ليدوّن فيه ملاحظاته وساعة توقيت، وبدأ يوجهني إلى آلة لضغط الساق. نهرني عندما حاولت الدردشة قائلاً بنزق: «لسنا هنا للتسلية، كل ما عليك قوله هو نعم، أو لا إجابة عن أسئلتي». خرستُ وبدأت بالدفع، وبدا الوزن في البداية خفيفاً، ولكن بعدما استمر التمرين طويلاً، صار يبدو ثقيلاً لا يطاق. في منتصف شوط التمرين الثاني، بدأ فخذاي يرتجفان، والعضلات تحترق كما لم يحدث من قبل. كانت غريزتي تدفعني للتسريع، للخلاص، لكن هتشنز كان بالمرصاد. وبّخني: «أبطئ. لا تنفعل. حافظ على هدوئك وتابع تنفسك. يغدو الأمر أسهل حين تستمرّ في التركيز». وبعد ستة أشواط، كانت عضلات فخذي قد أنهكت تماماً. الآلات الثلاث التالية تسببت بالعقوبة ذاتها للعضلة ذات الرأسين، وللساقين، وعضلة الصدر. ثم انتهى الأمر. قال هتشنز وهو يضغط زر ساعة التوقيت: «استغرق ذلك خمس عشرة دقيقة وثلاثين ثانية. كيف

تشعر؟». كنت محطماً. ممسوحاً. اختر ما تشاء. ساقاي من الهلام، وحلقي جافّ. لكنّه نوع جديد من تعب ما بعد التمارين، حيث لا لهاث ولا انقطاع أنفاس، بل حتى إنني لم أتعرّق. عدت بعد بضع دقائق إلى السيارة أتقافز بخفة.

سألت نفسي وأنا أقود السيارة: هل أريد تكرار التجربة؟ لا شكّ أن الجواب الصادق هو لا. قد تكون النتائج مذهلة، لكن التجربة تحمل طابعاً سريرياً صرفاً، على حدّ تعبير هتشنز. لكنّني قرأت أن مدرّبي سوبرسلو الآخرين يتّبعون منهجية أكثر استرخاء. وبدافع الفضول، قفزت إلى طائرة لتقلّني إلى نيويورك، كي أعاين عن كثب استوديو سوبرسلو مزدهراً فيها.

يقع مركز تدريب «ألتيميت ترييننغ سنتر» في الطابق السابع في مبنى ضمن شارع ماديسون، وسط مانهاتن، ويبدو أقرب إلى صالة رياضية كلاسيكية: مرايا على الجدران، وموسيقى تنبعث من نظام الصوت، وأجواء من المزاح والفكاهة. للمالك، لو أباتو (Lou Abato)، شعر ذيل حصان وترتسم على وجهه ابتسامة جاهزة. تحتل صورة له مع أرنولد شوارزنيغر مكان الصدارة على حافة النافذة في مكتب الاستقبال، تماماً بعد رفوف عالية تتكدس عليها مجلات العضلات. يمتلك أباتو لياقة بدنية خارقة، فهو يشارك كمتسابق في مباريات كمال الأجسام، لكن نظام تدريبه هو البساطة بعينها: تمرين سوبرسلو واحد كل أسبوع، ولا شيء غير ذلك. قال لي: «يجد الناس صعوبة في تصديق ذلك، لكن سوبرسلو هي كل ما تحتاج إليه».

لكنّ صالة «ألتيميت ترييننغ» ليست قبلة أصحاب العضلات. فمعظم

عملاء أباتو مهنيّون في مانهاتن. كان موعد عميله الأول في الساعة 8:30 صباحاً. يدعى جاك أوزبورن (Jack Osborn)، وهو محام متخصص بقضايا التشييد والبناء، في منتصف العمر، ويمارس تمارين سوبرسلو منذ ثلاث سنوات. خرج من غرفة الملابس يرتدي قميص رياضة أبيض اللون من دون أكمام، وشورتاً أزرق. يبدو رشيقاً، إذا ما صرفنا النظر عن كرشه الصغير. وضع له أباتو أربطة آلة ضغط الساق، تشبه التي جربتها مع هتشنز، وبدأت الجلسة. همهم أوزبورن وتجهّم خلال أشواط التمرين. تسارع تنفسه، وجحظت عيناه، وارتعشت أطرافه. صرت أشعر بألمه، فيما كان أباتو يذكره بعدم اللجوء إلى السرعة: «أبطئ الآن، أبطئ فوراً. لا تتعجل». وهكذا. وبعد حوالي عشرين دقيقة، عاد أوزبورن إلى طقمه الرمادي الغامق، وأخبرني كيف استطاعت تمارين سوبرسلو أن تساعده في تخفيض وزنه حوالي 5 كيلوغرامات، وأن تقهر آلام الظهر المزمنة، وأن تمنحه مخزوناً عميقاً من الطاقة. قال: «أشعر أن لدي جسداً جديداً تماماً». سألته وقد لمعت في ذهني فكرة، إذا كان رفع الأثقال ببطء شديد مفيداً على الصعيد النفساني. هل علمته هذه التمارين كيفية التعامل بذهنية التباطؤ مع حيوية الحياة في نيويورك، وحركتها الأشبه بسباق الفئران؟ أضاء وجهه وقال: «هذه بالتأكيد إحدى الفوائد. لكن ليس لهذا السبب بدأت تمارين سوبرسلو. فأنا أحصل هنا على جرعة من الهدوء التأملي الذي أحمله معي خلال اليوم. إذا كان لدي اجتماع مهم، أو موعد في محكمة، فإنني أحرص على ممارسة تمارين سوبرسلو، بحيث أذهب وأنا مركّز الرؤية، واضح الذهن، ممسك بزمام الأمور». برع أوزبورن حديثاً في قضية صعبة جداً، وعزا جزءاً من الفضل لرفع الأثقال البطيء: «حتى عندما تتشابك

الأمور، كما يحصل خلال المحاكمة، أشعر بالتوازن والهدوء. كنت قادراً على إدارة العميل والقاضي وغيرهم من المحامين في القضية». واختتم بقوله: «بالإضافة إلى الفوائد البدنية، ساعدت تمارين سوبرسلو في جعلي أكثر نجاحاً في قاعة المحكمة».

يا لها من شهادة. ولكن، تُرى هل يتحلّى عملاء أباتو الآخرون بالحماسة ذاتها؟ نعم، اتضح لي ذلك. بعدما عاد أوزبورن إلى المكتب، جاء دور مايك مارينو (Mike Marino)، وهو مستشار إداري يبلغ من العمر واحداً وخمسين عاماً. أخبرني مايك كيف ساعدته تسعة أشهر من تمارين سوبرسلو في خفض الدهون في جسمه بنسبة 50٪ تقريباً. وهو طويل القامة، ونحيف، لوّحته الشمس، كأنّه خرج للتو من صفحات كتالوج ملابس رجالية. وهو مثل أوزبورن، يرى أن تمارين سوبرسلو حصّنته من رغبة أبناء نيويورك الطبيعية في استعجال كل شيء. مضيفاً: «لقد قلّلت بالتأكيد من حدّة نمط حياتي السريع. وإذا كان لدي مشكلة كبيرة في هذه الحياة، فهي ميلي دائماً إلى السرعة لإنهاء الأمور بأسرع ما يمكن. لكنني صرت الآن أتعامل مع الأشياء بطريقة أكثر تأملاً بكثير، طريقة تساعدني في عملي الاستشاري».

ثم توافد عميل وراء آخر، ليرووا الحكاية نفسها عن أجساد أقوى، وأجسام مشدودة، وأبدان خالية من الألم. عزا العديد منهم الفضل إلى تمارين سوبرسلو في منحهم الهدوء الداخلي للحفاظ على تماسكهم وتوازنهم في حمّى العيش في مانهاتن. في الواقع، فقد تحوّلت حركة سوبرسلو إلى حركة للبطء بكل معنى الكلمة.

وبعد أن قدّمت الشكر لأباتو على مساعدته، نزلت بالمصعد إلى

الشارع، وصادفت في الخارج، على الرصيف، فتاةً أنيقة ذات شعر مزين كلّفها مبلغاً باهظاً، تكيل المديح عبر هاتفها النقال لتمارين سوبرسلو. تصنّعتُ النظر في حقيبتي كي أتنصت. كانت «تناغي» عبر الهاتف: «ثق أنّك ستحبّه. البطء هو السرعة الجديدة».

الفصل السادس

الطب: الأطباء والصبر

الزمن خير علاج.

مثل إنجليزي ظهر في القرن الرابع عشر

كنت في غرفة انتظار في مستشفى تشلسي ووستمنستر في لندن. جئت لرؤية طبيب متخصّص بشأن ألم مزعج ومتواصل في أسفل ساقي اليمنى، حيث ظلّت معنوياتي مرتفعة حتى بعد أشهر من التورم والإزعاج. لهذا المستشفى تقدير كبير لديّ، وهو يعني الكثير بالنسبة إلي، ففيه وُلد ابناي الاثنان، وفيه واحد من أفضل أقسام جراحة العظام في بريطانيا.

كانت غرفة الانتظار ممتلئة عن بكرة أبيها. أناس يعرجون على عكازين، ويمضون من المرحاض إلى حاملة المجلات، ثم يعودون. ويتحركون بحذر في مقاعدهم. وهناك كثير من الأشخاص المقيّدين في كراسيهم المتحركة. توجد فوق الباب المؤدي إلى الجناح لوحة إعلانات إلكترونية تبلغنا أن المواعيد ستتأخر خمساً وأربعين دقيقة عما هو محدد. ولأنني انهمكت بمطالعة نسخة قديمة من مجلة كوسموبوليتان، فلم ألحظ المرضى الذاهبين والقادمين.

حين نادوا اسمي، قادني الموظف المعني إلى غرفة الفحص، حيث

كان ينتظرني استشاري شاب جالس إلى مكتبه. غار قلبي بين أضلاعي. فكل شيء، بما في ذلك بقعة القهوة على ربطة عنقه، يقول استعجل! بعد أن تمتم بتحيّة، باشر فوراً باستجواب لاهث. أين الألم؟ متى بدأ؟ متى يؤلمك؟ كان يريد إجابات سريعة مختصرة. وكان يقاطعني كلما حاولت أن أشرح، ويكرر سؤاله بمزيد من الحزم. كنّا مختلفين، فأنا أريد بناء صورة كاملة عن الإصابة، والتغييرات في تماريني الرياضية، وكيف تطوّر الألم، وتأثير المسكّنات وتمارين الليونة، والتداعيات على طريقة استقامة ظهري، فيما كان الدكتور مستعجلاً يريد ملء الطلَب أمامه ببعض العلامات وإنهاء مناوبته. خلال الفحص البدني المختصر، استرق النظر مرّتين إلى ساعته. وحين لم يتمكّن من تحديد سبب الألم، طلب مني مواصلة تناول المسكّنات، وقرّر إحالتي إلى التصوير بالرنين المغناطيسي، وفحص دمي. كان لدي المزيد من الأسئلة، لكن وقتي انتهى. تركت العيادة وأنا أعاني من بتر في استشارتي.

يعرف كثير منكم هذا الشعور. فالأطباء في جميع مستشفيات وعيادات العالم يتعرّضون لضغوط كي يتعاملوا مع المرضى بسرعة. في هيئة الصحة الوطنية المثقلة بالأعباء في بريطانيا، تستغرق زيارة الطبيب العام في المتوسط حوالي ست دقائق. والأطباء، حتى في المستشفيات الخاصة المموّلة تمويلاً جيداً، واقعون فريسة العجلة. أجهزة النداء الآلي تجعلهم دائماً في حالة استعداد، فيتحول أداؤهم إلى ما يسمّيه البعض: «الطب بالصافرة». والنتيجة هي ثقافة طبية مبنيّة على الحل السريع. فبدلاً من أخذ الوقت الكافي للاستماع إلى المرضى، واستقصاء جميع جوانب صحتهم، وحالتهم الذهنية ونمط حياتهم، يميل الطبيب الكلاسيكي إلى التركيز

في الأعراض. وكثيراً ما تكون الخطوة التالية اللجوء إلى التكنولوجيا. تكنولوجيا في التصوير، وفي المداواة، وفي الجراحة. كل ذلك من جرّاء الرغبة في الحصول على نتائج سريعة في وقت ضيق. كما ينجرف المرضى معهم في لعبة العجلة. ففي عالم يحسب لكل ثانية حساباً، نريد جميعاً- بل نأمل- أن تشخّص أمراضنا، وتعالج، وتشفى، بأسرع وقت ممكن.

وبطبيعة الحال، السرعة في كثير من الأحيان عامل حاسم في الطب. شاهدنا جميعاً مسلسل «غرفة الطوارئ» (ER)، وكيف أن المريض مهدّد بالموت إذا لم تُستأصل الزائدة الدودية الملتهبة، أو لم تزل الرصاصة، أو لم تحقن مادة الأنسولين في الوقت المناسب. لكن الأسرع في الطب، كما هو الحال في الكثير من مناحي الحياة الأخرى، ليس دائماً الأفضل. فكثير من الأطباء والمرضى يدركون أن البطء هو الذي يثمر غالباً.

لقد أخذ ردّ الفعل المعاكس على الطب السريع يكتسب قوة ومَضاءً. والأطباء في كل مكان يضغطون من أجل تخصيص مزيد من الوقت لمرضاهم، وكليات الطب تركّز أكثر في ضرورة التحدّث مع المريض والإصغاء إليه بوصفهما أداتين للتشخيص. وتبيّن أعداد متزايدة من الأبحاث أن الصبر في كثير من الأحيان هو السياسة الأفضل. خذ العقم مثلاً. عادة ما ينصح الأطباء بالتخصيب في المختبر، مع كل مخاطره، إذا فشلت المرأة في الحمل بعد سنة كاملة من المحاولات. لكن دراسة أجريت في سنة 2002 وشملت سبع مدن أوروبية، وجدت أن سنة واحدة لا تكفي للانتظار. وإذا منحت النسوة اثني عشر شهراً إضافياً، فإن معظم من هنّ في حالة صحية سليمة سيحملن. وقد وجدت الدراسة في الواقع أن أكثر من 90 في المئة من النساء في أواخر الثلاثينيات من عمرهن، حملن في غضون

عامين من المحاولات، إذا كان شريكهنّ أيضاً دون الأربعين من عمره.

والحال، أن ملايين البشر باتوا يشعرون بخيبة أمل من الرعاية الصحية الاعتيادية، فتحوّلوا إلى الطب التكميلي والبديل، الذي يستند إلى تقاليد الاستشفاء المتأنّي الشامل، التي لا تزال تسود في كثير من بلدان العالم النامية. بات الطب التكميلي والبديل يشكّل حركة واسعة تشمل الفلسفات الطبية التي تتراوح من الطب التقليدي الصيني والأيورفيدا الهندية إلى الطب اليوناني العربيّ. وتوجد علاجات بديلة معروفة كثيرة منها العلاج المثلي، والعلاج بالأعشاب، والعلاج بالروائح، والوخز بالإبر، والتدليك، والعلاج بالطاقة. ويقع مجبرو العظام والمعالجون اليدويون أيضاً تحت تصنيف ممارسي الطب التكميلي والبديل.

لكن الجدل ما زال قائماً بخصوص مدى نجاح الطب البديل. إذ مازال من الصعب البرهنة علمياً على سلامته وفعاليته. فالمشكّكون، وهم كثر، يرفضون الطب البديل بوصفه شعوذة مزيّنة بالشموع وكرات الكريستال. ويقولون إنها إذا نجحت فلأنها فقط علاج بالوهم: يعتقد الناس أنهم سيشفون، فيتماثلون للشفاء. ومع ذلك، فإن المؤسسة الطبية باتت تولي مزيداً من الاهتمام للطب البديل. فالمستشفيات ومعاهد البحوث المتعارف عليها في جميع أنحاء العالم صارت تطبق العلاجات التقليدية من خلال تجارب صارمة. وعلى الرغم من أن الحكم لم يصدر بعد، فإنّ الدلائل الأولية تشير إلى أن بعض العلاجات البديلة تنجح حقاً. على سبيل المثال، يقر العديد من الأطباء بأن الوخز بالإبر يمكن أن يخفّف الألم والغثيان، على الرغم من أنهم غير قادرين على تفسير ذلك.

وفي حين يبحث الخبراء في المختبرات عن أدلّة علمية تؤيّد هذا الطب،

فإن الناس يؤيدونه من خلال تجاربهم. تبلغ قيمة السوق العالمية للطب التكميلي والبديل نحو 60 مليار دولار أمريكي في السنة. ويلجأ حوالي نصف سكان أمريكا الشمالية إلى التماس الرعاية الطبية خارج النظام الصحي السائد. وفي ألمانيا، حيث ينتشر الطب التكميلي والبديل على نطاق واسع، تقدم نحو 80٪ من عيادات الألم علاجاً بالوخز بالإبر. أما في بريطانيا، فإن عدد ممارسي الطب التكميلي والبديل صار يفوق عدد الأطباء العامّين. ويتدفق الغربيون على الصين وغيرها من البلدان المشهورة بالطب التقليدي. حين لا يعثرون في بلدانهم على ما يريدون. ويوجد اليوم في بكين مستشفى يخصص جناحاً منفصلاً للأجانب. فيما توفر مستشفيات أخرى باقات رحلات سياحيّة علاجية، تشمل زيارة سور الصين العظيم وطبيباً يعالج بالأعشاب الصينية!

مع ذلك، فإن معظم الأنصار المتحمسين للطب البديل لا يعتقدون أنه يستطيع، أو يجب، أن يحل تماماً محل الطب الغربيّ. فثمّة حالات معينة، مثل الالتهابات والصدمة، يقدّم فيها الطب الاعتيادي دائماً العلاج الأفضل، إذ لن تجد، حتى في الصين، أحداً يسارع إلى استخدام الأعشاب في علاج ضحايا حوادث السيارات. ويزعم أنصار الطب التكميلي والبديل أنه يساعد تحديداً حيث يفشل الطب الغربي، كما في التعامل مع الأمراض المزمنة التي تتراوح بين الربو وأمراض القلب وآلام الظهر والاكتئاب. وتتجه الميول حالياً إلى الجمع بين العلاجات الأكثر فاعلية من المدرستين الغربية والبديلة، بغية استحداث تقليد جديد كلياً من «الطب التكاملي». وتتضاعف مساقات الطب التكميلي والبديل في كليّات الطب في جميع أنحاء العالم المتقدّم، وتنشأ مراكز الطب التكاملي في الجامعات الأمريكية

الممتازة مثل هارفرد وكولومبيا وديوك. وفي سنة 2002، أطلقت منظمة الصحة العالمية حملة عالمية لمزج أفضل ما في الطب البديل والتكميلي مع الطب السائد.

تعدّ عيادة «هيل كلينيك» واحدة من روّاد مقدّمي خدمات الطب التكاملي في أوروبا، وتشغل أربعة طوابق من شرفة ريجنسي وسط لندن. حين افتتحت العيادة في سنة 1987، كانت النظرة إليها بأنها ملجأ لأتباع حركة العصر الجديد. أما اليوم، فإنّ جميع أصناف الناس، من مديري الشركات إلى مدرّسي الكيمياء، يأتون إلى هنا للعلاج بالوخز بالإبر، أو المعالجة بالعطور، أو لضبط توازن الطاقات الروحية السبع لديهم. ويتصفّح العملاء صغاراً وكباراً كتباً في مكتبة الطابق السفلي، أو يقفون في طابور لتسلّم العلاجات العشبية والمثلية من المستوصف. وتقول تيريزا هيل (Teresa Hale)، السيدة التي أسست العيادة: «عندما بدأنا، كان يُنظر إلى الطب التكميلي بمثابة أمر غريب وثوري، يليق بالمتمرّدين أن يجربوه. واليوم صار مقبولاً من قبل الطب السائد. بل صار يصلنا مرضى أحالتهم إلينا مستشفيات أخرى». ومن بين موظفيها المئة، يعمل في «هيل كلينيك» العديد من الأطباء الذين تلقوا التدريب المتعارف عليه، ومنهم طبيبان عامان. وفي عام 2003 وجّه مستشفى لندن دعوة إلى أحد معالجي العيادة للعمل معه في علاج مرضاه المصابين بالسرطان.

ولعلّ جزءاً من جاذبية الطب التكميلي يكمن في أنه يتحاشى الحل السريع، ويعالج المرضى بوصفهم بشراً، لا كومةً من الأعراض. ومعظم علاجات الطب التكميلي والبديل بطيئة بطبيعتها، لذلك فهي تعمل بانسجام مع الجسم والعقل، وتستخدم الإقناع، بدلاً من الإجبار، في

الأخذ بيد المريض إلى الشفاء. وإذ يخفّض الاسترخاء ضغط الدم، ويقلل الألم والقلق والاكتئاب، فإنّه غالباً ما يكون جوهرياً في صميم العلاج. وفي صميم العلاج أيضاً حثّ الناس على العيش بوتيرة متوازنة. ويشجّع الممارسون من جميع التخصّصات في «هيل كلينيك» مرضاهم على أن يكونوا بطيئين، بأن يقللوا من عملهم، ويتمهّلوا في طعامهم، ويمارسوا التأمل، ويقضوا مزيداً من الوقت مع العائلة والأصدقاء، ويمارسوا الهوايات التي تتطلب التفكير، أو على الأقل أن يخصصوا وقتاً كل يوم للمشي في الحديقة.

وعلى العموم، يخصّص ممارسو الطب البديل وقتاً أطول بكثير، مما يستطيع تحمّله منافسوهم من ممارسي الطب السائد. ويمضي المعالج المثلي نحو ساعتين مع المريض، يبني خلالها معه نوعاً من الوئام، ويصغي له بانتباه، مغربلاً الإجابات لاستخلاص السبب الجذري للمرض. وتستغرق جلسات التدليك والوخز بالإبر عادة نحو ساعة، وخلالها يتحدث المعالج مع المريض ويلمسه. قد يبدو كلامي مبتذلاً أو مكروراً، ولكن حين نعيش في عالم يتدافع فيه الناس باستمرار، وتقلّ فيه الروابط الحقيقية بين الناس، وتتشظّى، فإن منح قليل من المحبة والرعاية يفعل الكثير. بل إنّه قد يفعّل آليات الشفاء في الجسم. ووفقاً لتعبير إنغريد كولنز(Ingrid Collins)، عالمة النفس الاستشارية البريطانية: «عندما نمنح المرضى الوقت والاهتمام، فإننا نمكّنهم من الاسترخاء، وهو بداية الشفاء».

يبدو أنّ الأبحاث تؤكّد ذلك. ففي دراسة أمريكية، عمل طبيب نفساني جنباً إلى جنب مع طبيب عام منح مرضاه أذناً صاغية خلال

الاستشارة الطبية. تجاوز الطبيب مجرّد الاستفسار عن الأعراض المرجعية المعتادة، وطرح أسئلة من قبيل: ماذا تشعر تجاه هذا المرض؟ كيف أثّر في الناس المحيطين بك؟ أحبّ المرضى هذا الاهتمام، وبدأ بعضهم يتعافى من أمراض مزمنة. يحيلنا ذلك مرة أخرى إلى الصلة بين العقل والجسم. فقد رأينا في الفصل السابق كيف أن الأشكال الأبطأ من التمارين تؤدي إلى ما سمّاه الرومان «العقل السليم في الجسم السليم». وبدأ عالم الطِب اليوم يتقبّل الفكرة الشاملة التي تقول إن الحالة الذهنية للناس تؤثر في صحتهم البدنية. وحين نقبل أن المريض شخص يعيش حالاتٍ ومشاعرَ وقصصاً يودّ أن يرويها، يصبح من غير المقبول الاستناد إلى بيان الأعراض لتحديد الوصفة الطبية. علينا منح كل الوقت للإصغاء إليه. علينا إقامة صلة معه.

يترك الطب السائد اليوم مجالاً للبطء في نواح كثيرة، أحدها استعداده المتزايد لاعتماد الاسترخاء في العلاج. يتجه المزيد والمزيد من المستشفيات نحو الأنشطة المهدّئة في مساعدة مرضاها على الاسترخاء، مثل البستنة، والرسم، والتأليف الموسيقي، والحياكة، وإمضاء الوقت مع الحيوانات الأليفة. وهناك اتجاه آخر هو أن ندرك القدرات العلاجيّة لدى «أمّنا الطبيعة». وجدت دراسة حديثة في جامعة «تكساس إيه آند إم» أن وجود إطلالة على مساحات خضراء من نافذة السرير ساعد المرضى في التعافي من آثار العمليات الجراحية بسرعة أكبر وبكمية أقل من المسكنات. لذلك أخذت المستشفيات تحرص على وجود حدائق حول مبانيها، وتجديد عنابرها وأجنحتها لتوفير مزيد من ضوء الشمس، ومن أصص النباتات، ومن الإطلالات الخضراء فيها، وبثّ لقطات في قنواتها التلفزيونية

الداخلية عن دلافين تسبح في البحار، أو أنهار تعبر غابات موشّاة بأشعة الشمس.

كما يتجه مزيد من الأطباء إلى اعتماد العلاجات البطيئة، فبعضهم يستخدم التأمّل، واليوغا، والتشي كونغ لعلاج السرطان، ومتلازمة النفق الرسغي، والتهاب المفاصل، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، والربو، والصرع، فضلاً عن الأمراض العقلية. ويستخدم آخرون رياضة سوبرسلو لرفع الأثقال فائق البطء، لإعادة تأهيل المرضى الذين يعانون من مشاكل قلبيّة، أو من هشاشة العظام. ويحيل العديد من الأطباء العامّين اليوم مرضاهم إلى متخصصين بالمعالجة اليدوية، والوخز بالإبر، والعلاج بالأعشاب، والعلاج المثلي. وعلى الرغم من أن العلاج التكميلي والبديل يستغرق في العادة وقتاً أطول حتى يؤتي ثماره، فإن النهج البطيء يجلب أحياناً نتائج أسرع. فلنتأمّل في طريقتين متنافستين لعلاج الألم الناجم عن انقراص عصب العمود الفقري. قد يسارع الطبيب الغربي إلى وصف عقاقير مضادة للالتهاب، لكن مفعولها يبدأ بعد وقت طويل. أما ممارس الأيورفيدا، فبمقدوره أن يزيل الألم فوراً عبر تدليك «مارما» الذي يركز في مواقع خاصة يلتقي فيها اللحم بالعروق بالعظام.

وقد يمضي بعض الأطباء من ممارسي الطب السائد خطوة أخرى عبر التدرّب في علاجات الطب التكاملي والبديل. على سبيل المثال، عملت كاثرين واتسون (Catherine Watson) فنيّة أبحاث لدى شركة أدوية كبرى تنتج عقاقير لعلاج الجهاز المناعي. لكنّها بعد سنوات في المختبر لم تعد مبهورة بالمنهجية الفجّة للطب الاعتيادي. فالأدوية الغربية تستهدف في كثير من الأحيان أعراض المرض، من دون علاج المشكلة الأساسية.

كما أنّ العديد من هذه الأدوية يتسبب بأضرار مرافقة لاستخدامه، وآثار جانبية تتطلب المزيد من العقاقير. وتقول كاثرين: «شعرت أنه لا بدّ من وجود سبيل آخر». فتركت في سنة 1999 وظيفتها ذات الراتب المرتفع في شركة الأدوية لدراسة المعالجة الغربية بالأعشاب. ومنحتها تجاربها قصب السبق في هذا المجال باعتبار أن العديد من الأدوية الحديثة مشتقّة من الأعشاب الطبيعية. وتدير كاثرين الآن عيادة أعشاب طبية مزدهرة، انطلاقاً من منزلها في هيرتفوردشاير، خارج لندن. وهي متخصصة في علاج الجلد ومشاكل الجهاز الهضمي. ويؤخذ مزيجها العشبي وحده في بعض الحالات؛ ويؤخذ في حالات أخرى، مثل الربو، جنباً إلى جنب مع الأدوية المتعارف عليها. لكنّ كاثرين تتّبع مع كل مريض نهجاً بطيئاً متأنيّاً، فهي تخصّص عادة ما لا يقل عن ساعة للاستشارة الأولية، توضّح خلالها للمريض أن تدابيرها تستغرق وقتاً طويلاً. وتقول: «نحصل في بعض الأحيان على نتيجة سريعة، لكن الأعشاب الطبية تعمل عادةً بشكل تدريجيّ، من خلال استهداف الحالة. مفعولها في العادة أبطأ من مفعول الأدوية المألوفة، ولكن نتائجها في النهاية أكثر فاعلية مما يتخيّل الناس، ولا تترافق مع الآثار الجانبية التي رأيتها كثيراً في صناعة الأدوية».

ويعدّ الطب التكميلي والبديل، في كثير من الأحيان، الملاذ الأخير للمرضى الذين فشل الطب الغربي في علاجهم. كانت نِك ستوكر (Nik Stoker)، وهي مديرة إعلانات في السابعة والعشرين وتقيم في لندن، تعاني من آلام الحيض المؤلمة. في كل شهر، يجنّ جنون هرموناتها، فتوقظها في الليل مع هبّات ساخنة، متسبّبة لها بتعب مزمن طوال اليوم. وتضطرب انفعالاتها وتتقلّب بعنف، ويصعب عليها العمل. في نهاية المطاف، وصف

لها طبيبها حبوب منع الحمل كعلاج شائع لآلام الطمث. ومع معاناتها من الآثار الجانبية تنقّلت سنوات بين نوع من حبوب منع الحمل إلى آخر، من دون علاج أساس المشكلة. كانت تشعر مع الأدوية وكأنها تحمل كرة حديدية في بطنها وساقيها. في بعض الأحيان صار من الصعب عليها أن تمشي. قالت: «بدأت أفقد صوابي». وعندما فشلت الصور بالمسح وحتى الجراحة التنظيرية في تحديد مصدر مشاكلها، لم يبد الأطباء تعاطفاً كبيراً معها، وأخبروها أن جميع النساء يعانين آلام الطمث، وأن الشيء الوحيد الذي كان يعالجهنّ هو قربة ماء ساخن وأخذ قسط جيّد من الراحة. وتقول: «جعلوني أشعر وكأنني أهوى الشكوى، وأنني فقط أضيع وقتهم».

شعرت ستوكر باليأس وذهبت لرؤية توم لورانس (Tom Lawrence)، وهو متخصص في العلاج بالأعشاب والوخز بالإبر أوصت به إحدى صديقاتها. كانت هذه أولى تجاربها مع الطب التكميلي والبديل، لكن منهجيته المسترخية الشمولية جعلتها تشعر فوراً بالارتياح. استغرقت الاستشارة الأولى أكثر من ساعة، وخلالها تحدّثت ستوكر، وتحدثت وتحدثت، ليس فقط عن أعراض حالتها ولكن أيضاً عن نظامها الغذائي، ووظيفتها، ومزاجها، وحياتها الاجتماعية، وهواياتها. أراد لورانس أن يرى الصورة كاملة. شعرت ستوكر بأن ثمّة شخصاً يستمع أخيراً لها. كان العلاج نفسه بعيداً عما تقدّمه مناهج الطب. ولإعادة تنظيم خطوط الطاقة في جسدها، وإعادة توازنها، لجأ لورانس إلى غرس غابة من الإبر أسفل ساقيها وفي معصميها، وطلب من ستوكر أن تتوقف عن تناول منتجات الألبان، وجهّز لها كبسولات تحتوي على دزينة أعشاب، بما في ذلك النعناع

وجذور حشيشة الملاك وعرق السوس. قد يسخر الطب السائد من هذه الطريقة، لكن النتائج جاءت حقيقية. فبعد أول جلسة لها، شعرت ستوكر بتوتر أقل مما كانت تشعر به خلال سنوات. وبعد نحو عشر جلسات، بدأت آلام الطمث تختفي بشكل أو آخر. وتحوّلت حياتها، لدرجة أنها قالت: «أصبحت الآن شخصاً مختلفاً».

ومثل العديد من المرضى الذين توجّهوا إلى أبعد من الطب المعتاد، رأت ستوكر أن الطب التكميلي والبديل عالج جسدها وعقلها معاً. فقد باتت تشعر أنها أقل عصبية، وأكثر قدرة على التعامل مع الإجهاد ومع وتيرة الحياة السريعة في لندن. وتقول: «أنت تعرف ذلك الشعور السقيم والبائس والخانق الذي ينتابك عندما يكون لديك مليون مهمة ولا تعرف من أين تبدأ. حسناً، لم أعد أعاني من هذا الشعور. وأتمتّع الآن بكثير من الهدوء وصفاء الذهن».

لكن، ما دام الطب التكميلي والبديل على هامش الطبّ، فإن على المرضى أن يتغلبوا على حقل ألغام التضليل. فهناك الكثير من المشعوذين الحريصين على الاستفادة من موضة العلاجات البديلة، ويعدون بتقديم رعاية «شمولية»، لكنهم لا يقدمون سوى نسخة باهتة من العلاج البديل. قد يستغرق الأمر سنوات لتعلم تقنيات الشياتسو أو الأيورفيدا في التدليك، لكن مصففي الشعر غير المؤهلين يقدمونها بمثابة خدمة إضافية. في كثير من الأحيان، لا يكون سوء استخدام العلاجات البديلة سوى هدر مكلف للوقت، لكنّه يلحق أحياناً ضرراً حقيقياً بالإنسان. وتشير بعض الدراسات إلى أن نبتة سانت جون، وهي عشبة لعلاج الاكتئاب، قد تتضارب مع الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان وفيروس نقص المناعة

البشرية. وأن بعض العلاجات البديلة تباع بتضليل كثيف: تعدّ عشبة «ماهوانغ» (الإيفيدرا) في الصين علاجاً تقليدياً قصير الأمد لاحتقان الجهاز التنفسي، فيما تسوّقها الشركات الأمريكية على أنها مساعدات غذائية ومقويات للطاقة. فكانت النتيجة سلسلة من الوفيات، والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

لكنّ القانون والنظام يحاصران تدريجياً ما يعتبره البعض «الغرب المتوحش» في الطب. فالحكومات تضع القواعد الناظمة لمزاولة الطب التكميلي والبديل، وتحدّد معايير الحد الأدنى لبعض ممارساته. وفي سنة 2001، أنشأت المملكة المتحدة سجلّاً رسمياً للمعالجين اليدويين. وأقرّت اثنتا عشرة ولاية أمريكية قوانين لترخيص المداوين الطبيعيين، وهم معالجون يمارسون مجموعة من العلاجات البديلة، من العلاج المثلي إلى العلاج بالأعشاب الطبية. ويحذّر النقاد من أن «إضفاء الطابع الرسمي» على الطب التكميلي والبديل قد يخنق الابتكار، فحتى أقدم تقاليد الاستشفاء تتطوّر دائماً. لكن، وحتى إذا كان ذلك صحيحاً، فإنّ حصول الطب البديل على مصادقة رسمية سيحقق العديد من الفوائد، ليس أقلّها تمويله من الخزينة العامة.

يدفع معظم الناس فواتير الطب التكميلي والبديل حالياً من جيوبهم الخاصة. والعديد من العلاجات ليست رخيصة. في لندن مثلاً تكلّف جلسة الوخز بالإبر أكثر من 60 دولاراً أمريكياً. ولن يكون من السهل إقناع الدولة بسداد هذه المبالغ. ففي حين تحلّق تكلفة الرعاية الصحية، لن يطيب للحكومات توسيع نطاق النفقات على الصحة لتشمل علاجات جديدة، وخاصة تلك التي لا تدعمها أدلة علمية كثيرة. لهذا السبب يتم

التعامل مع العلاجات البديلة والتكميلية في كثير من الأحيان باعتبارها ضرباً من الترف، وليس تلبية لضرورة. بل إن نظام التأمين الصحي الحكومي في ألمانيا لجأ إلى تخفيض عدد من العلاجات البديلة التي كان يشملها نظراً للظروف الاقتصادية الصعبة.

ومع ذلك، هناك مبرّرات اقتصادية للإنفاق الحكومي على بعض العلاجات البديلة على الأقل. أوّلها أن الطب البديل قد يكون أرخص من منافسه الطب الاعتيادي. فجلسة تدليك شياتسو، مثلاً، قد تصلح مشكلة في الظهر يمكن أن تستلزم عملية جراحية مكلفة. وفي ألمانيا، تستخدم عُشبة سانت جون الآن لعلاج أكثر من نصف حالات الاكتئاب. وتشير الدراسات إلى أن لهذه العشبة آثاراً جانبية أقل من مضادات الاكتئاب التي تقدّم بوصفة طبية. وهي أرخص بكثير من بروزاك، إذ تكلّف 25 سنتاً في اليوم.

قد يكون الطب التكميلي والبديل قادراً أيضاً على خفض موازانات الرعاية الصحية بطرق أخرى. فمنهجية العقل والجسم الشاملة التي يفضلها العديد من الممارسين تركّز في الوقاية، وهي أرخص من العلاج. ويبدو أيضاً أن العلاجات التكميلية والبديلة قد برعت في علاج الأمراض المزمنة، التي تلتهم حوالي 75٪ من مجموع الإنفاق على الصحة في العالم الصناعي. وهذا يصل في الولايات المتحدة إلى نحو تريليون دولار سنوياً.

عشاق الأرقام يسجلون ملاحظتهم. ففي بريطانيا، حيث النظام الطبي الحكومي يعاني من ضائقة مالية، بدأت المستشفيات بتمويل علاجات، مثل المعالجة بالعطور، والمعالجة المثلية، والوخز بالإبر. وتقدّم حوالي 15٪ من المستشفيات الأمريكية شكلاً من أشكال العلاجات البديلة. وفي

سنة 2003، جرى وللمرة الأولى تعيين اثنين من أطباء المداواة الطبيعية في لجنة تقرّر العلاجات التي سيموطها برنامج الرعاية الصحية في الولايات المتحدة.

تُدرِج العديد من شركات القطاع الخاص العلاجات البديلة والتكميلية، ضمن حزمة مزايا العمل لديها. فتدفع مايكروسوفت لموظفيها مقابل زيارات المداوي الطبيعي. فيما تدفع شركات التأمين الرائدة على جانبي الأطلسي تكلفة عدد متزايد من العلاجات البديلة والتكميلية، وعلى رأس القائمة الرعاية بالمعالجة اليدوية. لكن العديد من خطط الرعاية الصحية الخاصة تشمل الآن العلاجات المثلية، والعلاج بالمنعكسات، والوخز بالإبر، والارتجاع البيولوجي، والعلاج بالتدليك، والعلاجات العشبية. وهناك ست ولايات أمريكية تلزم شركات التأمين بدفع كامل بعض العلاجات البديلة. فيما تقدّم شركات التأمين الأوروبية لمن يزاولون التأمل بانتظام خصومات على أقساط التأمين على الحياة.

ومع ذلك، فإن قبول قطّاع التأمين لهذه العلاجات ليس هو التأكيد الوحيد على جدوى العلاج البديل. ففي عيادة «هيل كلينيك» تمارس دانيرا كاليتا (Danira Caleta) ما يعدّ أبطأ وألطف أشكال الطب: «الريكي» (Reiki)، الذي ينطوي على تمرير الطاقة من خلال تمرير اليد فوق الجسم. والهدف الرئيس هو العمل في وئام مع المريض، وتفعيل «الطبيب الداخلي» فيه. وعلى الرغم من أنّ شركات التأمين تتحاشى الريكي، فإنّ هناك أكثر من مئة مستشفى أمريكي يقدم هذا العلاج الآن، فيما يتدفق على كاليتا أناسٌ مستعدّون لدفع التكلفة من جيوبهم الخاصة.

جاءتها مارلين فورِست (Marlene Forrest) في سنة 2003 طلباً

للمساعدة. يبلغ عمر مارلين خمسةً وخمسين عاماً، وقد شُخّصت إصابتها بسرطان الثدي، ما جعلها تواجه استئصال الثديين. لكن ذكريات وفاة والدها إثر عملية جراحية أجريت له قبل عشر سنوات جعلتها تعيش حالةً من الذعر والهلع، وكان عقلها يفرّ من (سيناريو) مظلم، ليقع في آخر. ولكي تهدّئ من روعها، ولتهيئة جسدها للعملية الجراحية، حجزت مارلين موعداً مع كاليتا.

تجمع كاليتا بين الريكي وتقنيات أخرى للشفاء والاسترخاء. باشرت تقديم العلاج بأن وجّهت المريضة إلى ممارسة تمرين التنفس العميق، ثم استخدمت التأمّل الموجّه لمساعدتها في تخيّل مشهد مسالم هادئ في الطبيعة. وتقول: «يستجيب سكّان المدن استجابة جيدة، وخاصة لبناء تلك العلاقة مع الطبيعة. فهم يهدأون حقاً».

بعد خمس جلسات مع كاليتا، تلاشى قلق مارلين، وذهبت إلى المستشفى بمشاعر هادئة. حين استلقت في الجناح بانتظار مشرط الطبيب مارست تمارين التنفّس والتأمّل والتخيل، ثم ابتسمت عندما جاء الحمالون ليدفعوها إلى غرفة العمليات، وتقول: «شعرت باسترخاء شديد. كنت على استعداد لأي شيء».

وبعد العملية، تماثلت مارلين، التي تدير داراً للمسنين في لندن، للشفاء على نحو عجيب، لدرجة أنّ العاملين في المستشفى أطلقوا عليها لقب «المرأة الخارقة». وباستثناء الجرعة الصغيرة الأولى لم تحتج إلى مسكّنات على الإطلاق. وتقول: «دُهشت الممرضات والأطباء. كانوا يأتونني باستمرار لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى مورفين، ولكن لم أكن بحاجة إليه. قالوا إنني من دون شك شجاعة، أو إن عتبة الألم لدي مرتفعة، لكن

الحقيقة أنني لست كذلك على الإطلاق. أنا ببساطة لم أكن أتألم». أعجبت مرضتها كثيراً بالأمر، وحثّت كاليتا على علاج مزيد من مرضى السرطان.

لا تكمن قوة كاليتا في شفاء المرضى السريريين فقط، وإنما تستطيع أيضاً مساعدة الناس في تطوير ذهنية الإبطاء. يمكننا أن نتحقق من ذلك من ديفيد لامب (David Lamb). في عام 2002، أصيب هذا الشاب المنهمك البالغ من العمر سبعة وثلاثين عاماً، الذي يعمل تاجر نسيج، بالتهاب المتاهة الدهليزية، وهو التهاب يصيب الأذن الداخلية ويسبب دواراً. كان مستاءً من الرعاية التي يقدّمها الطبيب العام، فحجز بضع جلسات مع كاليتا التي اختصرت أربعة أسابيع من وقت نقاهته. لكنّ ما أعجب ديفيد حقاً هو التأثير المبطئ المهدّئ الذي تركه العلاج في ذهنه. وبعد فترة طويلة من شفائه من التهاب الأذن الداخلية، ظلّ ديفيد يزور كاليتا مرّةً كل ثلاثة أسابيع. ويقول: «على كل شخص أن يجد وسيلة للتعامل مع الإجهاد، وسرعة إيقاع الحياة في لندن. فيجدها بعض الأشخاص في اليوغا، ويجدها بعض آخر في صالة الألعاب الرياضية أو البستنة. بالنسبة لي هي الريكي».

كان قضاء ساعة تحت أيدي كاليتا يساعد ديفيد على التباطؤ والتخلص من الإجهاد. كما جعلته لمساتها العلاجيّة يعيد النظر في أولوياته. قال: «تُبطّئنا ريكي عبر جعلنا نفكّر في الأشياء المهمة حقاً في حياتنا، في أطفالنا وشركاء حياتنا وأصدقائنا. وهذا يجعلنا ندرك أن الإسراع لكسب الصفقة الكبيرة المقبلة، وكسب المزيد من المال، وشراء منزل أكبر لا معنى له في الواقع».

وهذا لا يعني أن ديفيد يعتزم التخلي عن وظيفته والانضمام إلى كومونة. إطلاقاً. بيد أنّه بات يستخدم بطء الريكي في التعامل بشكل أفضل، مع الحركة السريعة في عالم الأعمال. قبل الاجتماعات المهمّة، حين تدور

الأفكار في رأسه، يسكّن ذهنه ببعض تمارين التخيّل والتنفس. زار منذ فترة قصيرة كاليتا لكي يهدّئ أعصابه قبل يومين من جلسة مفاوضات على عقد كبير مع مورّدين أجانب. في اليوم الموعود، سار بثقة إلى الاجتماع، كان مقنعاً جداً، وأتمّ الصفقة بنجاح. يقول: «أنا رجل أعمال، أحب كسب المال، ولكن هناك طريقة صحيحة لفعل ذلك. يمكنني الالتزام بالهدوء حتى في أصعب الظروف، لأن ريكي منحتني ميزة أتفوق بها من خلال استخراج هدوئي، فهدوء الذهن يمنحك المزيد من الثقة، والمزيد من القوة».

وليس من المستغرب أن تتوسّع أعمال كاليتا لتتجاوز المستشفيات والعيادات، وتصل إلى أماكن العمل. حيث عالجت حديثاً إستر بورتا (Esther Porta)، وهي استشارية في وكالة علاقات عامة رائدة في لندن، في الثلاثين من العمر. وقد أصيبت للمرة الثانية في غضون خمس سنوات بالتهاب العصب البصري، وهو التهاب سيئ يؤدي إلى فقدان مؤقت للبصر. وبفضل كاليتا كان شفاؤها سريعاً جداً، وعميقاً جداً، لدرجة أذهلت طبيبها. وعندما لاحظ زملاء إستر مدى تحسّن وضع زميلتهم، أقرّت لهم بالاستعانة بمعالج. وبدلاً من أن يكتفي مسؤولو الشركة بابتسامة متكلّفة، أرادوا معرفة المزيد، فاقترح أحد أعضاء مجلس الإدارة استدعاء كاليتا إلى مقر الشركة لمساعدة جميع الموظفين على الإبطاء وعلى تعزيز صحتهم.

ولأنني فتنت بما نالته من إطراء، ولكوني ضقت ذرعاً بفشل العلاج الطبيعي والتدليك الرياضي والأدوية في شفاء ساقي، فقد قرّرت منح الريكي فرصة المحاولة. رتّبتْ كاليتا موعداً لي بعد ظهر يوم الاثنين في

عيادة «هيل كلينيك». وهي سيّدة أسترالية، تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً، حضورها يبعث على الطمأنينة، ذات عيون ضاحكة، وابتسامة محبّبة. غرفة العلاج صغيرة وبيضاء، مع نافذة طويلة تطل على الجزء الخلفي من المبنى. لا توجد كرات كريستالية، ولا جداول نجوم، ولا أعواد بخور، ولا أيّ من بهارج حركة «العصر الجديد» التي كنت أتوقعها. وبدلاً من ذلك، بدا لي المكان إلى حد كبير أشبه بعيادة طبيب عام.

بدأت كاليتا بسؤالي عن جميع الأشياء التي لم يطرحها الطبيب المتخصص في أسئلته السريعة: نظامي الغذائي، وروتين عملي، وحالتي العاطفية، وحياتي الأسرية، ونمط نومي. أصغت بانتباه إلى روايتي التفصيلية عن كيفية انتقال الألم في الساق وتغيّره. وحين لم يبق لديّ ما أقول، استلقيت على طاولة العلاج، وأغمضت عيني.

كانت الخطوة الأولى هي أن أبطئ تنفسي. طلبت مني كاليتا أن آخذ الشهيق بعمق عن طريق الأنف، ما سمح بتمدد البطن، وأن أطلق الزفير فيما بعد عن طريق الفم. تقول: «إنها تقنية تشي كونغ، لجعل الطاقة تدور مرة أخرى». ثم انتقلنا إلى التأمل الموجّه. حدّثتني كاليتا عن مشهد جميل على شاطئ بحر: شمس استوائية، وسماء زرقاء، ونسيم لطيف، ورمال دافئة تحت الأقدام، وبحيرة ذات مياه هادئة فيروزية شفافة، وغابة زمرّدية منقطة بزهور الخطمية الحمراء وزهور الفتنة الصفراء والبيضاء. همستْ: «مكان مذهل تماماً. تشعرُ فيه بنوع من الحرية والانفتاح والسكون والطمأنينة والسلام». كان ذلك صحيحاً تماماً. كنت أشعر بنفسي أطفو على ظهري فوق المياه الدافئة، وأحدّق في السماء. عندئذ طلبت مني كاليتا أن أتخيّل كرة بيضاء من ضوء العافية تتحرّك خلال جسدي.

حين باتت مستعدة لبدء الريكي، نسيت معنى كلمة «إجهاد». فركت يديها ومررتها فوق أجزاء مختلفة من جسدي لكي تتيح من جديد تدفق الطاقة المحتجزة. لم أكن أرى كاليتا، لكنني كنت أعلم أين تقف من خلال الحرارة الغريبة التي أشعر بها. كانت تبدو وكأنها تنطلق من داخلي، كما لو أن شيئاً تم تفعيله عميقاً داخل جسدي. كانت الحرارة في أسفل ظهري فاترة، همسة دفء لا أكثر. عندما مررت كاليتا يديها فوق ساقي اليمنى، شعرت بحرارة فعلية.

استغرقت الجلسة مدة ساعة، منحتني بعدها شعوراً بالهدوء الممتع، ولكن أيضاً بالتأهب والنشاط، والجاهزية لكل شيء. أمّا ساقي فقد ظلّت من دون تغيير. قالت كاليتا وهي تقرأ أمارات خيبة الأمل على وجهي: «تتطلب وقتاً. فالجسم يشفي نفسه على وتيرته الخاصة. لذلك عليك أن تكون صبوراً. لا يمكنك استعجال الأمور». فشل هذا الملخص الأنيق لفلسفة البطء، بطريقة أو بأخرى، في منحي الأمل بساقي، فتركتُ العيادة تتقاذفني مشاعر مختلطة.

لكن وبعد بضعة أيام انفرج الوضع. قلّ الألم في ساقي، وبدأ الورم يخف. وهذه أولى علامات التحسّن الواضحة منذ أشهر. لم أستطع تفسير ذلك علمياً، لا أنا ولا جرّاح العظام الذي التقيته مرة أخرى بعد أسبوع. ربما كانت قابلية كاليتا لتخصيص وقت للاستماع هي ما ساعد في إطلاق عملية الشفاء. أو ربما هو استخدام الطاقة الشاملة للمساعدة في إصلاح الجسم نفسه. وأياً كان التفسير، فإن الريكي يبدو لي تقنيّة ناجعة. وقد حجزت بالفعل موعداً جديداً عند كاليتا.

الفصل السابع

الجنس: العاشق ذو اليد البطيئة

معظم الرجال يجرون لاهثين وراء المتعة فيعبرونها
من دون أن يشعروا بها.

سورين (1813–1855)

توجد أمور تتحول إلى وصمة تطارد المرء، فلا يغفرها له أحد. اعترف ستنغ (Sting)، مغنّي الروك الإنجليزي، في مقابلة أجراها قبل بضع سنوات بمدى ولعه بممارسة الجنس بطريقة التانترا، وتغنى بأنه يستطيع ممارسة الحب مع زوجته ساعات متواصلة. وبلحظة تحوّل النجم إلى مادة لمليون نكتة. تساءل معلّقون كيف يجد ستنغ الوقت لكتابة الأغاني، أو كيف يمكن لزوجته بعد كل هذا أن تمشي. وحين حاول ستنغ أن يخفّف من وقع انخراطه بطقوس التانترا، كان الأوان قد فات. ظلّت صورته ثابتة في المخيلة العامة باعتباره نجم البوب الفحل. وحتى اليوم، فإنّ مشغلي الأسطوانات في الحفلات يقدّمون أغانيه، مع تلميحات ساخرة إلى الجنس الذي لا نهاية له.

كان يفترض بستنغ أن يكون أكثر وعياً. ثمّة أمر مثير للسخرية بطبيعته بشأن أخذ دروس لتحسين الأداء الجنسي. وتعدّ التانترا خصوصاً، بوصفها مزيجاً غامضاً من اليوغا والتأمل، وممارسة الجنس، هدفاً سهلاً للسخرية.

فهي تستحضر صور الهيبيين الكثيري الشعر وهم يعربدون عراةً. في حلقة من مسلسل «Sex and the City»، حضرت كاري مع الفتيات ورشة عمل عن التانترا. وبعد إحماء طويل وبطيء أمضت ما تبقى من الحلقة وهي مهووسة بمسح غرتها بالمناديل.

لكنّ التانترا لديها الكثير لتقدّمه، أكثر من مجرّد ضحك رخيص. يميل الناس، في جميع أنحاء العالم، إلى فكرة تانتريّة جداً، وهي أن الجنس يصبح أفضل كلما كان أبطأ. يمكن لمعظمنا بالتأكيد تكريس المزيد من الوقت لممارسة الحب. قد يبدو ذلك، للوهلة الأولى، تأكيداً غريباً. فالعالم الحديث في النهاية مشبع بالجنس. فكل الأفلام والمواد الإعلاميّة، وصولاً إلى الإعلانات والفنون، مزركشة بموضوعات وصور (أيروسية) مثيرة، حتى يراودك شعور بأن الجميع يمارسون الجنس طوال الوقت. لكنّهم ليسوا كذلك. فحتى لو أنفقنا جزءاً كبيراً من اليوم نشاهد الجنس، أو نتحدث عنه، أو نتخيّله، أو نمزح بشأنه، أو نقرأ عنه؛ فإننا في الواقع لا نقضي سوى وقت قليل جداً في ممارسته فعلاً. وجدت دراسة كبرى أجريت في سنة 1994 أن الأميركي البالغ العادي يخصّص فقط نصف ساعة في الأسبوع لممارسة الجنس. وحتى عندما نمارسه، بعد لأي[1]، فإنه غالباً ما ينتهي قبل أن يبدأ حقاً. لا شك أنّ إحصاءات السلوك الجنسي تحظى دائماً ببعض البهارات، غير أنّ الدراسات الاستقصائية الأكاديمية والأدلة السردية تشير، إلى أن عدداً ضخماً من شركاء العلاقة يميلون إلى الجنس السريع الخاطف. فقد نُشر في أوائل خمسينيات القرن العشرين «تقرير كينزي» (*Kinsey Report*) التاريخي، الذي اشتُهر بتقديراته بأن 75٪ من الأزواج

(1) جهد ومشقة.

الأمريكيين يصلون الذروة مع زوجاتهم في غضون دقيقتين من الإيلاج.

المضاجعة السريعة ليست اختراعاً حديثاً، بل تضرب بجذورها في القدم، وربما في غريزة البقاء ذاتها. فالجماع السريع جعل أجدادنا قبل التاريخ أقل عرضة لهجوم حيوان بري، أو ربّما إنسان منافس. وأضافت الثقافة فيما بعد حوافز إضافية على تعجّل الفعل الجنسي، فتضمّنت تعاليم بعض الأديان، مثلاً أن هدف المضاجعة هو الإنجاب وليس الترفيه، وعلى الزوج أن يمتطي، ويقوم بواجبه، ثم ينزل.

يُفترض أن الأمور اختلفت الآن. يجب العالم الحديث أن يأخذ بوجهة نظر وودي ألن (Woody Allen)، الذي يرى في الجنس المتعة الكبرى التي يمكننا أن نشعر بها من دون أن نضحك. إذن، فلماذا لا نزال نسرع به؟ من أسباب ذلك أن الرغبة البيولوجية بالوطء السريع لا تزال ماثلة في دماغ الإنسان، أو على الأقل في دماغ الذكور. يقع بعض اللوم أيضاً على وتيرة حياتنا السريعة، فجداول مواعيدنا المزدحمة تتنافى مع الجلسات (الأيروسية) الطويلة البطيئة الاستجمامية، وأيام عملنا الشاقة تنتهي ومعظمنا مرهق، لا يصلح لممارسة الجنس. يشكّل العمل ساعات أقل أحد الحلول المناسبة، لادّخار الطاقة والوقت لممارسة الجنس، ولهذا السبب يكثر شركاء العلاقة من ممارسة الحب في العطلات. ولكن التعب، وضغط الوقت ليسا السببين الوحيدين لممارسة الجنس السريع؛ فثقافة السرعة تعلمنا أن الوصول إلى الوجهة أكثر أهمية من الرحلة نفسها، وممارسة الجنس تتأثر بعقلية خط النهاية نفسها. بل إنّ المجلات النسائية ذاتها تبدو أكثر هوساً بذروة النشوة، نوعاً وكمّاً، من اهتمامها بالمداعبة التي تحرّضها. وقد كتب أرفيند وشانتا كالي (Arvind and Shanta Kale) في كتابهما «التانترا: قوة الجنس

السرّية» (*Tantra, The Secret Power of Sex*) أن «أحد أوائل ضحايا التسرع المزري للإنسان الغربي هو حياته الجنسية، حيث تُقاس الكفاءة بسرعة إكمال الشخص عمله بشكل فعال. والفعالية في الفعل الجنسي هي هزة الجماع، الوصول إلى النشوة.... وبعبارة أخرى، كلما كان الوصول إلى النشوة سريعاً كان الجماع أكثر فاعلية». وتمضي الأفلام الإباحية بالهوس الغربي بإتمام الصفقة حتى نهايتها، فيتم تحجيم ممارسة الجنس إلى حركات محمومة، تتوّج في النهاية بالمشهد الأهم: ما يسمّى «لقطة المال».

لا يطيق العالم الحديث صبراً حيال أي شخص يفشل في مواكبة الإيقاع الجنسي. تعاني كثرة من النساء، 40 بالمئة وفقاً لبعض الدراسات الاستقصائية، من نقص الرغبة الجنسية أو المتعة. وتصر معامل الأدوية، انسجاماً مع ثقافتنا القائمة على إيجاد الحلول السريعة، على أن بمقدور حبوبٍ مثل فياغرا أن تضع الأمور في نصابها الصحيح. لكن تدفق الدم في الأعضاء التناسلية قد يكون مجرّد ذرّ للرماد في العيون. ربما تكون المشكلة الحقيقية في السرعة. تحتاج المرأة إلى مزيد من الوقت للإحماء، وتستغرق في المتوسط عشرين دقيقة للوصول إلى الإثارة الجنسية الكاملة، مقارنةً بعشر دقائق أو أقل للرجل. وتفضّل أكثرية النساء، مثل فتيات فرقة بوينتر سيسترز، حبيباً ذا يد بطيئة.

لكن دعونا لا ننجرف؛ فللسرعة مكانها في ممارسة الجنس. فأحياناً تكون الممارسة السريعة كل ما نريده أو نحتاج إليه. عاشت الغزوات الخاطفة، ولكن الجنس أكثر بكثير من مجرد سباق إلى هزة الجماع. يمكن لممارسة الحب ببطء أن تكون تجربة عميقة، ويمكنها أيضاً أن تمنحنا ارتعاشات رائعة.

لهذا السبب فإن فلسفة البطء تشقّ الآن طريقها إلى غرف النوم في جميع أنحاء العالم. وقدْ بدأت حتى مجلات الرجال تحث قراءها على إغواء شركاء العلاقة، بلقاءات (أيروسية) طويلة مسترخية، مع الشموع والموسيقى والمشروب والتدليك. ملأت مجلة ويكلي جينداي، أبرز مجلات الرجال اليابانية، وعلى مدى اثني عشر أسبوعاً متتالياً في 2002، صفحاتها بمواد عن ممارسة الحب في القرن الحادي والعشرين. كانت نبرة مقالاتها جادة، بل وتعليمية قليلاً، لأن الهدف هو تعليم القراء فن المؤانسة، فن الحسّية، فنّ التأنّي، فنّ البطء. ويقول كازو تاكاهاشي (Kazuo Takahashi)، أحد كبار محرري المجلة: «تسيطر على الكثير من الرجال اليابانيين فكرة أن أفضل ممارسات الجنس هي المضاجعات السريعة، الذكورية، على الطراز الأمريكي. لهذا أردنا أن نظهر أن هناك طريقة أخرى لإتيان العلاقات الجسدية». وأشادت إحدى مقالات السلسلة بتقاليد «الجنس البطيء» في بولينيزيا. وأوضح الكاتب كيف أن العشّاق البولينيزيين يمضون وقتاً طويلاً جداً، في مداعبة جسد الآخر واستكشافه. وعندما يتعلق الأمر بالرعشة الجنسية، فالكيف أهمّ من الكم.

شهدت سلسلة المقالات عن الجنس إقبالاً كبيراً في اليابان. فزاد توزيع مجلة ويكلي جينداي بنسبة 20 بالمئة، وانهالت في إثرها رسائل القراء الممتنة. وتوجّه أحدهم بالشكر للمجلة، لأنّها منحته الشجاعة للتحدّث علناً مع زوجته عن الجنس، موضحاً أنّه شعر بصدمة عندما علم أن ممارساتها الجنسية الحيوية القوية لم تكن تروق لها دائماً، وأنها تفضل أن تأخذ الأمور بوتيرة أكثر (بولينيزية). حاول مرةً، ونجح الأمر، ويمر زواجهما الآن، وحياتهما الجنسية، بأفضل مراحلها.

وفيما كان ركاب مترو طوكيو يقرأون عن مباهج (الأيروسية) البطيئة، تأسست رسمياً في الوقت ذاته تقريباً حركة «الجنس البطيء» في إيطاليا. مؤسسها هو ألبرتو فيتالي (Alberto Vitale)، مستشار تسويق إلكتروني، يقيم في بلدة برا، عاصمة حركة «الطعام البطيء». ففي مثال حي عن التلاقح داخل حركة البطء، قرّر فيتالي أن مبدأ بتريني، الذي يتلخّص: بأن منح الوقت يفضي إلى لذة حسية أكبر، يمكن نقله من مائدة العشاء إلى غرفة النوم، وأسس في سنة 2002 حركة «الجنس البطيء» لإنقاذ ممارسة الحب من براثن «السرعة المحمومة لعالمنا المجنون المبتذل». وسرعان ما وصل عدد الأعضاء إلى رقم من ثلاث خانات، ينقسم بالتساوي بين الجنسين، وما زال العدد يتزايد.

بعد يوم طويل من المقابلات مع نشطاء «الطعام البطيء»، التقيت فيتالي في مقهى رصيف في برا. وهو رجل نحيف، في الحادية والثلاثين من العمر، ويتسم بالرزانة والذكاء. بعد أن طلبنا المشروب، بدأ يخبرني لماذا ولّت إلى غير رجعةٍ أيامُه كزير نساء. يقول: «في ثقافتنا الاستهلاكية، يُختصر الهدف في أن نضاجع شخصاً بسرعة، لننتقل إلى الفتح المقبل. استمع إلى أحاديث الرجال، فكل ما يهمهم هو عدد النساء وعدد المرات وعدد الوضعيّات. الأرقام هي الأساس. نمضي إلى الفراش مع لائحة بالأمور التي يتعيّن إنجازها. نحن أشخاص متبرّمون، متمركزون حول ذواتنا، لدرجة لا تتيح لنا التمتّع حقاً بالجنس».

شنّ فيتالي حرباً مقدّسة ضد ثقافة الجنس السريع، وألقى كلمات عن مباهج الجنس البطيء في النوادي الاجتماعية القريبة من بيدمونت، ولديه خطط لتحويل موقعه على الإنترنت (www.slowsex.it) إلى منتدى لمناقشة

جميع جوانب التأنّي (الأيروسي). فقد حقق التباطؤ العجائب في حياته الجنسية. وبدلاً من الهرع إلى الوضعيات المفضلة لديه، بات فيتالي يمنح الوقت اللازم للتمتّع بمداعبات طويلة، وللهمس في أذن شريكته، وللنظر في عينيها. ويقول: «إذا نظرت حولك في جميع أنحاء العالم، فستشاهد رغبة متزايدة في الإبطاء. وبرأيي، فإن أفضل مكان نبدأ فيه هو السرير».

لا شيء يبرز توق الناس إلى جنسٍ أبطأ، مثل ازدهار التانترا عالمياً. خلال الثورة الجنسية في ستينيات وسبعينيات القرن العشرين، انخرطت حفنة من الرواد في فنون وتكنيكات التانترا. ويلتحق آخرون الآن بالركب. ففي كل يوم، يشقّ اثنا عشر ألف شخص عباب بحور الإنترنت، ويتجاوزون عواصفها الثلجية الإباحية، لزيارة Tantra.com. شركاء علاقات من جميع الأعمار، لا تردعهم السخرية التي انهالت على ستنغ، يتدفقون على ورشات عمل عن «جنس التانترا».

فما هي التانترا بالضبط؟ الكلمة نفسها جاءت من اللغة السنسكريتية، وتعني «التمدّد أو التوسّع أو النسج». اختُرعت التانترا منذ خمسة آلاف سنة في الهند، واعتمدها لاحقاً البوذيون في التبت والصين. وهي عبارة عن قواعد سلوك ونظام معرفة روحي يعامل الجسم كواسطة صلاة. يستخدم سادة التانترا الاتحاد الجنسي البطيء المدرك تماماً كمسار إلى التنوير، تماماً مثلما يبلغ الصوفيون المسيحيون الذات الإلهية من خلال تعذيب الذات. وبعبارة أخرى، فإن جنس التانترا، في أنقى صوره، ليس مجرّد جنس اعتيادي بطيء، بل هو استخدام الطاقة الجنسية لتشكيل اتحاد روحي أمثل مع شريك علاقتنا، ومع الكون.

تعلّمنا فلسفة التانترا أن الجسم البشري يوزّع الطاقة من خلال سبع

«شَكْرات»، [أي سبعة مراكز طاقة روحية]، تتوزّع على العمود الفقري من أسفله إلى أعلاه، من الأعضاء التناسلية إلى تاج الرأس. ويتعلّم الشريكان، بمزيج من التأمل وتمارين اليوغا والتنفّس المنضبط والمداعبة المتئدة المتأنية، كيفية احتواء الطاقة الجنسية وتوجيهها. يطيل الرجل أثناء الجماع مدة الانتصاب، من خلال الإيلاج البطيء والمدروس. ويتعلم الرجال أيضاً الوصول إلى هزة الجماع من دون إنزال. ومع تأكيد التانترا على المشاركة والحميمية والبطء، فإنها بحق صديقة جداً للأنثى. في الواقع، إن المطلوب من الرجل معاملة المرأة كما لو أنّها ربّة، من خلال اللطف في تأجيج إثارتها، من دون السعي للاستيلاء عليها، أو فرض وتيرته الخاصة عليها. لكنّهما يتقاسمان الغنائم في النهاية بالتساوي. عندما تنجح التانترا، يحقق كلا الشريكين، على حد تعبير Tantra.com، «أعلى حالات الوعي» و«إدراك الطبيعة الهانئة للذات». وإذا كان هذا كله يبدو نوعاً من الابتذال، فإن المكافأة الجسدية مدهشة جداً أيضاً، لأن التانترا تعلم الرجل والمرأة الإبحار على أمواج الوصول المتعدد إلى النشوة الجنسيّة، ولأي مدّة تحلو لهما. إذا بقي الشريكان معاً- ومن لا يودّ ذلك في النهاية؟- فإنّ نيران الجنس ستتقد، بدلاً من أن تخبو، على مر الزمن.

تمتدّ جذور الرغبة الحديثة في البطء في غرفة النوم، كما في أماكن أخرى، إلى القرن التاسع عشر. فبعد أن رفع التصنيع إيقاع الحياة، بدأ الناس يتوجّهون بأنظارهم إلى الشرق بحثاً عن بدائل أبطأ. ومع تزايد الاهتمام بالفلسفات الشرقية، اكتشف الغربيّون التانترا. كانت أليس بنكر ستوكهام (Alice Bunker Stockham)، وهي من أوائل الطبيبات في الولايات المتحدة، إحدى أوائل أتباع ما أصبح يعرف باسم «الجنس المقدس». فبعد

دراستها التانترا في الهند، عادت إلى بلادها للترويج للتحكّم بالوصول إلى الرعشة الجنسية بمثابة طريق إلى نشوة الجسد، وإلى الترابط العاطفي، والصحة، والهناء الروحي. وهي من نحتت مصطلح «كاريزّا- Karezza» بالإنجليزية، المستمد من كلمة إيطالية تعني «الملامسة- Caress»، لكي تصف نسختها العلمانية من التانترا، وظهرت نصائحها الجنسية لأول مرة في سنة 1883، في كتاب بعنوان توكتولوجي (*Toktology*)، وقد ترجمه تولستوي (Tolstoy) لاحقاً إلى اللغة الروسية. وسار آخرون على خطا أليس ستوكهام، وجابهوا المحرمات الفيكتورية لنشر الكتب والأدلّة عن فن ممارسة الجنس البطيء المدرك. في كتاب «تحويل جحيم الأرض إلى جنّة: أسرار زواج مقاولٍ من شيكاغو» (*Hell on Earth Made Heaven: The Marriage Secrets of a Chicago Contractor*)، منح جورج واشنطن سافوري (George Washington Savory) جنس التانترا بُعداً مسيحياً.

وبعد أكثر من قرن من الزمن، شهدت رحلتي إلى التانترا بدايةً متعثرة. فحين باشرت بحثي، كانت أول انفعالاتي ابتسامة ساخرة، أو التفكير في الهرب. فمصطلحات حركة «العصر الجديد»، والشكْرات، وفيديوهات الاعتماد على الذات التي يقدّمها رجال بشعر ذيل الحصان، تبدو لي أموراً مفتعلة ومبتذلة. لست متأكداً إذا كنت مستعداً لمواءمة الرجل الذي في داخلي، أو إيقاظ الألوهية الكامنة بي، أو حتى إذا كنت أعرف ما يعنيه أي من تلك الأمور. وهل علينا فعلاً أن نطلق على القضيب اسم «لينغام»، أو «عصا النور»؟

لكننا حين نفكّر ملياً في التانترا، نكتشف أنها ليست بالبلاهة التي تبدو عليها. بل إن أكثرنا واقعيّةً يعلم أن الجنس أكثر من مجرد تشنّج

عضلات لذيذ جداً. فبمقدور الجنس أن يقيم روابط عاطفية عميقة، وأن يخرجنا من أنفسنا، ويجعل أرواحنا تهيم حرّةً في حاضر أزليّ، ويتيح لنا الجنس أحياناً أن نلقي نظرةً على الأعماق السحيقة، وعلى الذرا الشاهقة. وعندما يتحدّث الناس عن أكثف لحظات نشوتهم الجنسية، تراهم غالباً ما يستخدمون استعارات روحية: «شعرت أنني أطير مثل نسر». «تسللت إلى جسد شريكي». «رأيت وجه الله». فالتانترا تسعى إلى تطوير تلك الصلة بين ما هو جنسيّ وما هو روحيّ.

كان الناس في العالم القديم يمضون سنوات طويلة في العمل، على تطهير جسدهم وعقلهم والسيطرة عليه، عسى أن يجود عليهم معلم التانترا بلحيظات من وقته. وحين تستيقظ لديهم «طاقات النفس الداخلية»، يمكنهم المباشرة بدراسة فنون الجنس وتقنياته. أما في زماننا الحاضر، فيمكن لأيّ منا أن يباشر تعلّم ممارسة جنس التانترا غداً إذا شاء. ولأنّ مجتمعنا استهلاكي، فإنّ ثمّة ورش عمل تناسب كل الأذواق، بعضها أكثر روحانية من بعضها الآخر، وبعض المدرّبين الغربيين يخلطونها بتقنيات وفنون الكاماسوترا، وغيرها من نصوص الجنس المقدس. وليس من المستغرب أن يتّهم الأصوليون الإصلاحيين بأنّهم يبيعون «التانترا لايت»، بمثابة نسخة مخففة من التانترا. ولكن حتى لو كان الأمر كذلك، فأين المشكلة؟ ما الخطأ في التانترا المعدّلة، ما دامت هذه التعديلات ناجعة؟ ولو فشل الناس في الوصول إلى مستوى أعلى من الوعي، أو في إعادة تنظيم الشكْرات، فيظلّ بمقدورهم أن يستفيدوا من فلسفة الجنس الأساسية. إذ بعد كل شيء، وحين تجرّد التانترا من حمولتها الصوفية، تتبقّى لك أساسيات الجنس الجميل: الحنان، والتواصل، والاحترام،

والتنوع، والبطء.

التانترا ساحرة، يقع في سحرها حتى من يوصفون بأنّهم متشكّكون متصلّبون. ففي عام 2001 مثلاً، قرّرت فال سمبسون (Val Sampson)، وهي صحفيّة في أربعينيات العمر، كتابة مقالة عن جنس التانترا في صحيفة تايمز اللندنية. جرّت زوجها إلى ورشة عمل عن التانترا، وتوقّعت أنهما سيقهقهان طوال الجلسة. لكنّهما، بدلاً من ذلك، وجدا أن تمارين التنفّس البسيطة فعلت فعلها في الواقع، وأن رسالة التانترا حول تكريم شريك حياتك من خلال الجنس المشترك البطيء قد ضربت على وتر حساس لديهما. وقالت فال سمبسون حين التقيتها في الصالة الرياضية في ضاحية تويكنهام اللندنية: «كان كشفاً حقيقياً. لم يكن لديّ في الواقع أي فكرة عن وجود طريقة أخرى لممارسة الجنس، تقوم على منح الوقت لكل منا، وعلى وضع رؤوسنا وقلوبنا بالكامل في أتون العلاقة الجنسية».

على الفور، حجزت فال سمبسون مع زوجها لعطلة تانترا في نهاية الأسبوع. غيّر الشريكان قناعتهما، وباتا الآن يعتنقان الفلسفة الجديدة. ففي سنة 2002، نشرت سمبسون كتاباً بعنوان «التانترا: فن الجنس الذي يخلب الألباب» (*Tantra: The Art of Mind-Blowing Sex*)، وهو دليل كتبته لمن يهربون أميالاً من كل ما يمت بصلة إلى حركة «العصر الجديد». وهي ترى أن بمقدورنا جميعاً أن نقرّر مدى عمق استكشاف الجانب الروحاني من الحياة الجنسية. وتقول: «أعتقد إن التانترا صالحة في الاتجاهين، كمسار روحي، أو ببساطة لتحسين حياتك الجنسية. ومن المرجّح أن نصل إلى المكان نفسه في النهاية على أي حال».

في نهاية دردشتنا أعطتني سمبسون رقم هاتف معلمتها التانترا،

التي تصادف أن اسمها ليورا لايتوُمَن (Leora Lightwoman). اتّصلت بها ذلك المساء، فأبدت إعجابها الشديد بفكرة تأليف كتاب عن التباطؤ والتأنّي، ودعتني لأنضم إلى ورشة عملها المقبلة.

بعد شهرين، وفي مساء يوم جمعة عاصف، وصلت مع زوجتي إلى مستودع قديم في شمال لندن. قرعنا الجرس ففتح الباب. تناهت الأصوات من الطابق السفلي عبر بيت الدرج، محمولةً على موجة من البخور. أحد مساعدي ورشة العمل- ويطلق عليهم اسم «الملائكة»- حيّانا عند المدخل. رجل في الثلاثينيات من عمره، ذو ابتسامة ملتوية وذيل حصان، يرتدي سترة بيضاء وبنطال يوغا بلون الكريم، تفوح رائحة واخزة من إبطه. ذكّرني بمقدّم برنامج فيديو مزعج عن التانترا سبق أن شاهدته. وقع قلبي بين قدميّ.

خلعنا أحذيتنا ودخلنا الطابق السفلي. غرفة بيضاء كبيرة مليئة بملاحف ذات نقوش شرقية. كان أخشى ما أخشاه هو أن يكون جميع من في الورشة نباتيين من جماعة الماكروبيوتك، أو التدليك بالزيوت العطرية أو كليهما، لكن تبين أن هواجسي بعيدة جداً عن الواقع. يوجد بضعة أتباع نمطيين لحركة «العصر الجديد»، يرتدون عباءات سارونغ والخرز، ولكن معظم المشاركين الاثنين والثلاثين هم أناس عاديون بملابس عادية مريحة. منهم أطباء، ووسطاء في البورصة، ومعلمون. أحدهم جاء مباشرة من مكتبه في المدينة. لم يسبق للعديد منهم أبداً أن شارك في ورشة تطوير للذات.

كانت ليورا لايتوُمن مهمومة في جعل الجميع مرتاحين. بدأت هذه الشخصية الرشيقة صغيرة الجسد، ذات الشعر المقصوص والعينين

الكبيرتين، تتحدث ببطء، كما لو أنّها تدحرج كل جملة لتدور في أنحاء رأسها قبل إطلاقها. وبدأت ورشة العمل بشرح مقتضب عن التانترا، ثم طلبت منا أن نقدم أنفسنا، وأن نفصح عن سبب وجودنا هنا. زعم العازبون أنهم جاؤوا في رحلة لاكتشاف الذات، فيما قال شركاء العلاقات إنهم جاؤوا لتعميق أواصر علاقاتهم.

وبمجرّد أن ذاب الجليد، بدأنا بقليل من اهتزازات الكُنداليني. وينطوي ذلك على إغماض العينين، وهزّ الجسم من الركبتين إلى أعلى. الهدف هو الاسترخاء والسماح لطاقتنا الداخلية بالتدفق. لا أعرف ماذا حدث بالطاقة، لكنني شعرت بالتأكيد بانحسار التوتر بعد نحو عشر دقائق من التأرجح. ثم انتقلنا إلى الجزء المهم من أحداث هذا المساء: صحوة الحواس. قالت ليورا لايتوُمن: «في العالم الحديث، عندما يكون الجميع في عجلة من أمرهم، فإننا نتغاضى غالباً عن تخصيص الوقت الكافي لاستخدام حواسنا. ونحن هنا لإعادة اكتشاف حواسنا، وبعثها من جديد».

وضع كل منا عصابة على العينين، وأمسك بيدي شريكه. بعد بضع دقائق، أخذونا أنا وزوجتي عبر الغرفة وجعلونا نجلس على وسائد موضوعة على الأرض. الصوت الوحيد هو حفيف المساعدين اللطيف وهم يرافقون الناس ذهاباً وإياباً. وبدلاً من التململ، شعرت بنفسي أستسلم للّحظة، وأنساب مع التيار. بصوت ناعم، طلبت منا لايتوُمن أن نصيخ السمع. ثم كُسر حاجز الصمت بقرع جرس تبتي. ولأن ذهني كان بمنأى عن أية مدخلات حسية أخرى، فقد تركّز في الرنين. كان الصوت نقياً وغنياً ونبيلاً وغامراً. أردته أن يستمر إلى الأبد. تمتلك أصوات

غيرها تأثيراً مماثلاً. ضرب اليدين على الطبول، إيقاعات الماراكاس، بوق الديدجيريدو. وشعرت لحظة أنني صرت قادراً على تحمل العمى، ما دامت أذناي تجلبان لي دائماً هذا القدر من المتعة. تواصل الحفل وانتقل إلى حاسة الشم. وزّع المساعدون أشياء ذات رائحة غنية تحت أنوفنا، كالقرفة، وماء الورد، والبرتقال. عبيرها مركّز ومثير. ولإيقاظ براعم التذوق لدينا، نثر المساعدون في أفواهنا بعدئذ لقيمات من الشوكولاته والفراولة والمانجو. النتيجة مرة أخرى كانت انفجاراً حسيّاً.

اللمس كان المحطة الأخيرة في الرحلة. مرر المساعدون الريش صعوداً وهبوطاً على أذرعنا، ولامسوا رقابنا بدمىً مصنوعة من الفرو، شعور أجمل بكثير مما يمكن أن أصفه. ثم أعطونا جسماً لنستكشفه بأيدينا. الجسم الذي أعطوني إياه كان تمثالاً من البرونز لامرأة. مرّرت أصابعي في كل زاوية وركن، في محاولة لرسم صورة ذهنية لها. ثم طُلب منا أن نتفحّص أيدي شركائنا بروح الدهشة ذاتها. قد تبدو المحاولة عرجاء، ولكنها في الواقع تحوّلت إلى حركة عاطفية مثيرة. وفيما كنت أستكشف ببطء يدي زوجتي، تذكّرت كيف كنت أفعل ذلك في زمن مضى، في الأيام الأولى من علاقتنا، في مدخل حانة صغيرة في أدنبره. ومن ثم أزلنا عصابات العيون لنجد الغرفة معتمة والجميع يجلسون على وسائد في حلقة دائرية كبيرة، وفي وسطها وضعوا بطريقة فنية الأشياء المستخدمة في الحفل، مرتّبةً على بطانية حمراء تلفّ بعض الصناديق ومنقطة بالشموع. بدا المشهد كسفينة إبحار سياحية فاخرة ترسو في الميناء، في أمسية صيف. بريق دافئ غلّف الغرفة. بدت على أحدهم، وهو محام جاء إلى الورشة فقط إرضاءً لزوجته، ملامح الذهول والعجب. تمتم: «لقد كان ذلك جميلاً حقاً.. مدهشاً حقاً».

كنت أعرف كيف يشعر. فثمة وخزات خفيفة استشعرتها في حواسي. مرّ المساء برمشة عين. لم أعد أطيق الانتظار للعودة من أجل المزيد، ولكن خططي ذهبت صباح اليوم التالي أدراج الرياح بشكل كارثي، إذ دخلت ابنتنا في حالة طوارئ إلى المستشفى بسبب التهاب في الصدر، فانسحبت زوجتي من الدورة لكي تبقى معها. كانت ضربة كبيرة لكلينا على حد سواء. ومع ذلك، قررتُ المتابعة بمفردي، فتحوّلت في جلسة صباح السبت إلى عازب. يبدو أن الحرج والارتباك الذي عشناه ليلةَ الافتتاح مهّد لتكوين صداقات قوية سهلة. كما ساعدني أن الورشة أبعد ما تكون عن حفلة للعشّاق. ليس فيها أي نوع من اللمس الجنسي أو العري العلنيّ. الاحترام أولوية قصوى لدى لايتوُمَن. بل إنّها بالفعل طردت رجلاً من الورشة لتجاوزه حدوده مع المشاركات الإناث.

بعد جولة أخرى من اهتزازات الكُنداليني، جلسنا في ثنائيات لتأدية سلسلة من التمارين المصممة لتعليم فن حسيّة الحبّ البطيئة. فنّ يسمّى: «نعم، لا، ربما، أرجوك». تناوب الشركاء في لمس أحدهما الآخر، بحيث يقدّم الملموس تعليقاته المستمرة للملامس: كلمة نعم تعني «أعجبني ذلك». كلمة لا تعني «جرّب شيئاً آخر». كلمة ربما تعني «لست متأكداً». كلمة أرجوك تعني «مممم، تابع ما تفعله». وفي التانترا، يتوجّب على الشريكين، كل مرة يمارسان فيها الحب، استكشاف جسد الآخر كما لو أنها المرة الأولى. في هذا التمرين كانت شريكتي امرأة شابة خجولة قليلاً. ولأن المناطق القياسية المثيرة للشهوة الجنسية تقع خارج الحدود المسموح بها، فقد كنّا أحراراً في استقصاء مناطق غالباً ما تتعرّض للإهمال في خضم هذه اللحظة، كالركبتين والساقين والكاحلين والقدمين والكتفين،

وقاعدة العنق والمرفقين، والعمود الفقري. انطلقنا بخجل، لكنّنا تلمسّنا تدريجياً سبيل الانسجام. كان كل شيء جميلاً جداً وحسّياً. التمارين الأخرى كانت تعزّز أخلاقيات البطء ذاتها. رقصنا رقصة حسّيّة، تنفّسنا في انسجام تام، وحدّق كل منا في عيني الآخر. بدا لي الأمر غريباً بعض الشيء، أن أسعى جاهداً إلى خلق إلفة مع شخص غريب تماماً، لكن كان من الواضح أنّ مبدأ الإبطاء، وإجراء اتصال مع الشريك، قد نجح لدى العديد من المشاركين. الشركاء الذين أتوا إلى الورشة بلغة جسد مفعمة بالملل، صاروا الآن يشابكون أيديهم، مع عناق وتقبيل غرامي. جعلني الأمر أفتقد زوجتي، وأشتاق إليها.

صُمّمت أصعب تمارين عطلة نهاية الأسبوع، لتعزيز العضلات العانية العصعصية، وهي مجموعة عضلات تمتد من عظمة العانة إلى العصعص. إنّها ما تضغطه لطرد قطرات البول القليلة الأخيرة. تسمّيها لايتُومن «عضلات الحب»، لأن تقويتها تحقق رعشات أكثر شدّة لكلا الجنسين، ويمكن أن تساعد الرجل في فصل القذف عن التشنّجات التي تصاحبه، ما يمهّد الطريق لتعدّد الوصول إلى النشوة الجنسية. طلبت منّا لايتوُمن أن نجمع بين تمارين عضلات الحب والتحكّم بالتنفس. أي أن نتخيّل، مع انقباض وانفراج العضلة العانية العصعصية، أنّنا نتحرك بأنفاسنا صعوداً من خلال الشكرات السبع، بدءاً من العجان [المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج وكيس الصفن أو الفرج]، وصولاً إلى تاج الرأس. وحتى لو كنت مثلي تشكّ أصلاً في وجود شيء اسمه الشكرات، فإنّ التمرين يحقق لك استرخاء شديداً، ويترك أثراً غريباً.

لكن بالنسبة للكثيرين، فإنّ أبرز ما في عطلة نهاية الأسبوع كانت

مناورةً تسمّى الدفق. في السياق العادي للأمور، يتوّج الجنس بنشوة في الأعضاء التناسلية تستمر بضع ثوان. تسعى التانترا إلى تمديد النشوة وزيادة شدّتها عن طريق الإفراج عن الطاقة الجنسية من منفرج الساقين، ونشرها حولها. ويعرف باسم نشوة كامل الجسم. في كلا الجنسين، الدفق تقنية لفتح القنوات التي تتدفق من خلالها الطاقة. ويتم على النحو الآتي: بعد بعض تمارين اهتزازات الكُنداليني، تستلقي على ظهرك، ركبتاك في الهواء وقدماك على الأرض. وفيما تفتح وتغلق ساقيك ببطء، يفترض أن تبدأ الاهتزازات مرة أخرى في ركبتيك لتشق طريقها صعوداً إلى جسمك. يمكن لشريكك أن يساعد في تدفق الطاقة، من خلال تمرير يده فوق الاهتزازات، ومسايرتها في الاتجاه الصحيح. قد لا يخلو الأمر من غرابة وجنون، لكن اسمحوا لي أن أقول لكم إن الدفق يفعل بالضبط ما هو مكتوب في لائحة مواصفاته. بكلمة واحدة: نجاح مذهل! فما إن استلقيت حتى اجتاحتني الاهنزازات، وكأن شيئاً ما قد غزا جسدي، شيئاً تحرّك من خلال حوضي إلى ضفيرتي الشمسية [وسط الصدر، عند أسفل عظم القص]. كانت الحركات في البداية عنيفة، ومخيفة بعض الشيء، ذكرتني بسلسلة أفلام «إيليان» (*Alien*) حين تختلج الشخصيات وتتلوى من الألم، قبل أن يشق الوحش طريقه ليخرج من صدورهم. ولكن الخوف لم يدم طويلاً، إذ سرعان ما منحتني الاهتزازات شعوراً بالغبطة والنشوة. لست وحيداً. كان الجميع يهتفون ابتهاجاً. كانت لحظة رائعة حقاً. استلقى الأزواج بعد ذلك متشابكين، يمسّد أحدهم الآخر ببطء واسترخاء.

ليست التانترا شيئاً يمكنك إتقانه في عطلة نهاية الأسبوع. إنها تستغرق وقتاً. وتتطلب التمارين الأساسية تمرّساً، فعضلات الحبّ لدي، على

الأقل، لا تزال بحاجة إلى تمرين. وهناك العديد من التقنيات والفنون التي عليّ أن أتعلمها. ولكن تجربتي الأولى مع التانترا تشير إلى أنها، مهما كان رأينا بحركة «العصر الجديد»، تفتح الباب لممارسة أفضل للجنس، وعلاقات حميمة أعمق، وإدراك ذاتي أفضل.

لمعرفة المزيد عن كنوز الجنس الخفيّة، تحدّثت مع عدد من خريجي ورش عمل التانترا. أطرى معظمهم إطراءً حماسياً عبروا فيه عن افتتانهم. الزوجان كمبر (Kimber) شخصان اجتماعيان مهذّبان في منتصف عمرهما من ريكمانسوورث، خارج لندن. تبلغ كاثي من العمر اثنين وخمسين عاماً، وهي تعمل في مجال تسويق المعارض. أما روجر، فيبلغ من العمر ثمانيةً وأربعين عاماً، وهو يملك ويدير شركة هندسية كهربائية تصنّع أنظمة التهوية للمباني الكبيرة. تزوجا منذ ثلاثين عاماً. وكما هو الحال في العديد من العلاقات طويلة الأمد، فقد تراجع الجنس إلى أسفل قائمة الأولويات مع إنجاب الأطفال- لديهما ابنان- ونجاح أعمالهما. كان الزوجان في الغالب مشغولين جداً، أو متعبين جداً، أو متوتّرين جداً، لدرجة تعرقل ألعاب السرير النارية. وحين يصادف أن يمارسا الحب، فإن ممارستهما نادراً ما تستمر طويلاً جداً.

لكنّ كاثي قررت في 1999 إجراء تغيير. شعرت أنّ حياتها كلها كانت عبارة عن سباق أهوج، أشبه بقاطرة جامحة. أرادت أن تبطئ. وارتأت أن تبدأ من التانترا. بل إنّها سجّلت في ورشة عمل تعريفية عند لايتوُمن. ومع اقتراب عطلة نهاية الأسبوع، بدأ التردّد يتسرب إلى الزوجين كمبر. فروجر، الشخص الواقعي العمليّ، والذي ينفر بطبيعته من الأوهام والتهويمات، يستعيذ شرّاً من المحاضرات عن التشي والشكْرات. أمّا

احتمال صحوة الحواس فقد جعل كاثي من جهتها تشعر بالذعر. كيف يمكنها، بشخصيّتها التي تتّسم بالإقدام ونفاد الصبر والمبادرة والنزعة إلى الكمال، أن تجلس بدون حركة مكتوفة الأيدي، ولا تفعل شيئاً طوال مدة الجلسة؟ قرر الزوجان المغامرة رغم ذلك، وتحوّلت عطلة نهاية الأسبوع إلى وحي لهما معاً. أُعجب روجر كثيراً بالدفق. وكاثي أحبّت صحوة الحواس.

تقول: «شعرت بالكثير من المتعة الحسية. خرجت من هناك أحلّق في الهواء، مع شعور لا يصدق بالسلام». حضر الشريكان منذئذ أربع ورش عمل عن التانترا، وخلال هذه الفترة شهدت حياتهما الجنسية انتعاشاً حقيقياً بكل معنى الكلمة. والآن، وفي أمسية على الأقل كلّ أسبوع، يلوذان بغرفة صغيرة في الطابق العلوي، خصصاها لمواعيد التانترا.

تشير إحدى تعاليم التانترا إلى خلق «الفضاء المقدس» لممارسة الجنس، ما قد يعني ولو قليلاً من الروائح والأضواء الملونة في غرفة النوم. تتخذ غرفة نوم آل كمبر شكل مقام علماني مزين بقطع غامضة وتذكارات شخصية- منحوتات حجرية لملائكة،و كتب مفضلة، وأجراس من التِّبت، والكثير من الشموع، وصور عائلية، وتمثال من السيراميك شكّله قبل سنوات ابنهما الأصغر. ثمّة طلاسم لاصطياد الأحلام السعيدة تتدلّى من السقف، وضوء شموع خافت، وبخور يُحرق، ليمضي الشريكان ساعات في تدليك ومداعبة أحدهما الآخر، والتنفس في انسجام تام. أمّا حين يمارسان الحبّ أخيراً، فإن الأرض تميد من تحتهما بالتأكيد. صارا يتمتّعان بهزات جماع أكثر عمقاً وشدّة. فبفضل الاسترخاء، وتمارين الحوض، وتقنيات التنفس التي تعلمها روجر من خلال التانترا، صار بمقدوره أن يمدّد رعشته لتصل

إلى دقيقتين أو ثلاث دقائق. قال وهو يبتسم: «إنه لأمر مدهش وممتع، لا يرغب أحد في أن يتوقف».

والجنس ليس دائماً ممارسة غرامية لعدّة ساعات في منزل كمبر. فالشريكان، مثل غيرهما من أنصار التانترا، لا يزالان يتمتعان بغزوات سريعة تحت الشرشف. لكن حتى الجنس السريع صار أكثر متعة بكثير مما كان عليه.

وليست رعشات الجماع المزلزلة سوى جزء من المكافأة. فقد فتح عالم جديد كامل من الحنان والحميمية ذراعيه للزوجين. محتضنين أحدهما الآخر على أريكة في الغرفة الأمامية، يبدوان كعروسين. يقول روجر: «أضافت التانترا الكثير من العمق إلى علاقتنا». هزّت كاثي رأسها مؤكّدة: «الجنس أكثر روحانية الآن، ونابع من القلب. قد يمرّ على الزواج أكثر من عشرين عاماً، من دون أن يعرف الزوجان حقاً أحدهما، لأنهما يكتفيان فقط بالسطح، ولقد أتيح لنا من خلال التانترا أن نتعرف أنا وروجر على أحدنا الآخر حقاً بطريقة عميقة».

لكن تذكّر، قبل أن تسرع فوراً للاشتراك في ورشة عمل في نهاية هذا الأسبوع، أن التانترا سيف ذو حدين. فهي من ناحية تدير من جديد عجلة علاقة توقّفت. لكنها، من خلال إجبار الناس على الإبطاء والنظر بعمق في أنفسهم وفي شركائهم، قد تبرز أيضاً اختلافاتٍ لا يمكن حلها. في منتصف ورشتي انسحب أحدهم. أخبرتني زوجته أنه صار يقتحم المنزل باكياً صارخاً أن علاقتهما قد تدمّرت. ويعرف هذا الشعور جيداً شخص آخر اسمه تيم داير (Tim Dyer)، وهو مدير مطعم في بريستول بإنجلترا، يبلغ من العمر سبعة وثلاثين عاماً. ففي سنة 2002، حضر تيم ورشة عمل

تانترا هو وخطيبته التي تحقق نجاحاً كبيراً في مجال تطوير المنتجات. كان عمر علاقتهما ثلاث سنوات، وكانا يريدان إشعال جذوة حياتهما الجنسية الذابلة قبل أن يقدما على الزواج. لكن، وبدلاً من أن تمهّد لهما الورشة الطريق المؤدي إلى النشوة الجنسية المثالية، فإنها كشفت لهما أن علاقتهما قصر من رمال. وجد تيم أن من الصعب النظر عميقاً في عيون خطيبته. وبحلول نهاية الأسبوع، كان الخطيبان يتشاجران همساً خلال التدريبات. وبعد أسابيع قليلة، انفصلا.

سمعنا سابقاً تحذير ميلان كونديرا من أن الناس حين يسيرون في الخط السريع من حياتهم، لا يمكنهم اليقين بأي شيء، ولا حتى بقلوبهم. وتيم يؤمن بذلك تماماً: «أسترجع صورتنا الآن، فأرى أننا كلينا كنّا نعيش حياة مزدحمة لم تمنحنا حتى فرصة ملاحظة أن علاقتنا تسوء. وما فعلته التانترا هو إبطاؤنا، وجعلنا ندرك واقع الأمور. وأعتقد أنني حينئذ أدركت أنها ليست حبيبة عمري، كما أدركتْ هي أنني لست حبيب عمرها». يشعر تيم بالارتياح لعدم التورّط في زواج كان مصيره محاكم الطلاق، وها هو عازب مرة أخرى، وقد تعلّم من أخطائه. ولأنّه تسلّح بقليل من حكمة التانترا، فقد خطّط لتخصيص مزيد من الوقت للجانب الحسي والحميمي في أي علاقة مستقبلية. قال: «تعلمت أن أفضل أنواع الجنس هو ذلك الذي نبني فيه صلة مع الشريك، وأننا لن نتمكّن من إجراء صلة حقيقية معه إذا كنا في عجلة من أمرنا. حين أقع المرة المقبلة في حبال إحداهنّ، فإنني أريد ذلك البطء، وذلك الوعي منذ البداية».

إذا حافظ تيم على كلمته، فقد يكتشف أن تباطؤ غرفة النوم يساعده في إبطاء أجزاء أخرى من حياته. لقد حققت التانترا ذلك الإنجاز بالتأكيد

مع آل كمبر. نضجت كاثي، وصارت أكثر استيعاباً لأي تأخير في الحياة اليومية. واختار روجر في الوقت نفسه أن يعمل ساعات أقل. ومع الكثير من الحب والكثير من رعشات الجماع الكبيرة التي بات يحصل عليها في المنزل، صار من المفهوم أن يشعر بميل أقلّ لقضاء ساعات طويلة مربوطاً بمكتبه. قال: «ما عاد العمل يهمني كثيراً بعد الآن».

بل إنّه بدأ يدير عمله أيضاً على المسار البطيء. فبعد أن كانت شركته تفخر، سنوات طويلة، بسرعة الإنجاز وتوصيل الطلبات، صارت الآن أقل هوساً بالسرعة في تلبية الطلبات. وتخفيف الضغط على العاملين كان أحد أسباب التحوّل. هل وقعت الشركة فريسة المنافسين الأسرع إنجازاً؟ على العكس من ذلك، ارتفعت معايير المنتجات، وما زالت الطلبات تتوالى. يقول روجر: «لا يسفر التباطؤ عن نتائج كارثية كما يظن الناس. بل يمكن في الواقع أن يحرز نتائج طيّبة. هذا لا يعني أننا لا نشغّل المحرّك السريع حين يتوجّب ذلك، ولكن ليس دوماً».

يجب ألا نتفاجأ حين نسمع رجل أعمال يضع رابطاً بين العمل والحب. فالزواج من العمل يضرّ بعلاقاتنا الحميمة، لكن الضرر يمتد أيضاً في الاتجاه الآخر. فوفقاً لدراسة أمريكية، يخسر الموظفون الذين يعانون من مشاكل زوجية ما معدّله خمسة عشر يومَ عمل سنوياً، ويكلّفون الشركات الأمريكية نحو سبعة مليارات دولار سنوياً، بمثابة هدر للإنتاج. وحركة البطء طرحت حلاً بسيطاً بقدر ما هو جذاب: قضاء وقت أقل في العمل، وأكثر في الانغماس بملذات الجنس البطيء.

الفصل الثامن

العمل: فوائد تقليل الكذ في العمل



ألا يفهم العمال أنهم بسبب إفراطهم في العمل إنّما يستنفدون من قواهم، ومن نسلهم وذريتهم، وأنّهم يُستَهلكون استهلاكاً جائراً مديداً يصبحون بعده، وقبل أن يحين أوانهم، عاجزين عن أداء أي عمل على الإطلاق، وأنهم حين تمتصّهم هذه الرذيلة وتنكّل بهم، لا يعودون رجالاً، بل حطام رجال، وأنهم يقتلون في أنفسهم جميع الملَكات الجميلة، فلا يبقى لديهم ما هو حي ومزدهر سوى حمّى العمل المجنون.

بول لافارج، (1883)

كان ثمة زمن، ليس ببعيد، تطلّعت فيه البشرية إلى حقبة استجمام جديدة. كانت الآلات تقدّم وعودها بتحرير الجميع من عناء العمل. سيظلّ من الضروري بالتأكيد إنفاق بعض الساعات في المكتب أو المصنع لتأدية بعض الأعمال، كمراقبة الشاشات، وتدوير الأزرار، وتوقيع الفواتير، لكننا سنقضي بقية اليوم في التسكّع واللهو. ومع توفّر الكثير من أوقات الفراغ، ستسقط في النهاية من قواميسنا كلمات مثل «عجّل» و«أسرع».

كان بنجامن فرانكلين من أوائل من تصور العالم مكاناً مكرّساً للراحة والاسترخاء. ألهمته في ذلك الطفرة التكنولوجية التي صاحبت أواخر

القرن الثامن عشر، فتنبأ بأن الناس لن يضطروا قريباً للعمل أكثر من أربع ساعات في الأسبوع. بيد أن القرن التاسع عشر جعل تلك النبوءة تبدو مجرّد سذاجة حمقاء. ففي المصانع الشيطانية المظلمة التي نشأت مع الثورة الصناعية، كان الرجال والنساء وحتى الأطفال يكدّون خمس عشرة ساعة في اليوم. ومع ذلك، بدأت في نهاية القرن التاسع عشر تلوح من جديد فكرة حقبة الاستجمام على الرادار الثقافي. فتوقع جورج برنارد شو (George Bernard Shaw) أننا سنعمل ساعتين يومياً بحلول عام 2000.

استمرّ حلم الاستجمام بلا حدود في القرن العشرين. فأخذ رجل الشارع المبهور بوعود التكنولوجيا السحرية يحلم بحياة يتسكّع فيها قرب أحواض السباحة، تخدمه الروبوتات التي لا تجهّز فحسب كأساً رائعة من المارتيني، بل تحافظ أيضاً على استمرار دوران عجلة الاقتصاد. وفي سنة 1956، طلب ريتشارد نيكسون (Richard Nixon) من الأمريكيين أن يستعدّوا «في المستقبل غير البعيد» لأسبوع عمل من أربعة أيام. وبعد عقد من الزمان، استمعت لجنة فرعية في مجلس الشيوخ الأمريكي إلى أقوال تبشّر الأمريكيين بأنهم بحلول عام 2000 لن يعملوا أكثر من أربع عشرة ساعة في الأسبوع. وحتى في الثمانينيات، توقّع البعض أن تمنحنا الروبوتات وأجهزة الكمبيوتر مزيداً من أوقات الفراغ التي لا نعرف ما نفعله بها.

كم كانوا مخطئين. إذا كنا على يقين من أمر واحد في القرن الحادي والعشرين، فهو أن التقارير عن قرب وفاة العمل تقارير مبالغ فيها كثيراً. ولا تبدو حقبة الاستجمام ممكنةً أكثر، من إمكانية الاستغناء فعلاً عن الأوراق في مكاتبنا. فمن المرجّح أن يعمل معظمنا أربع عشرة ساعة

في اليوم، وليس في الأسبوع. فالعمل يلتهم الجزء الأكبر من ساعات صَحْونا. وكلّ ما عداه في الحياة، العائلة والأصدقاء والجنس والنوم والهوايات والعطلات، نلويه ونثنيه لنجد له مكاناً ما في زوايا جدولنا المقدس، جدول مواعيد عملنا.

بدأ متوسط عدد ساعات العمل ينخفض في العالم الصناعي انخفاضاً مطرداً في أواسط القرن التاسع عشر، حين كان أسبوع العمل المكوّن من ستة أيام هو القاعدة. لكن، وعلى مدى السنوات العشرين الماضية، نشأت ظاهرتان متناقضتان وتوطدتا.

ففيما يعمل الأمريكيون اليوم بقدر ما كانوا يعملون في سنة 1980، فإن معظم الأوروبيين يعملون أقل. وتشير بعض التقديرات إلى أنّ ساعات عمل الأمريكيين تزيد 350 ساعة في المتوسّط سنوياً عما يعمله نظراؤهم الأوروبيون. وفي سنة 1997، حلت الولايات المتحدة محلّ اليابان لتصبح الدولة الصناعية ذات ساعات العمل الأطول. وتبدو أوروبا مقارنة بأمريكا أشبه بملاذ للتنابل. ولكن حتى هناك، فإنّ الصورة مختلطة، إذ تعلّم الكثير من الأوروبيين العمل مثل الأمريكيين، سعياً لمواكبة اقتصاد عالمي سريع الخطا، ينشط على مدار الساعة.

ثمة حقيقة مروّعة تختفي وراء الإحصاءات، وهي أن ملايين الناس يعملون في الواقع مدةً أطول، ويكدّون أكثر مما يريدون، ولا سيما في البلدان الأنجلوسكسونية. فثمة واحد من كل أربعة كنديين يكدّون اليوم في وظيفتهم أكثر من خمسين ساعة في الأسبوع، مقارنة بواحد من كل عشرة في سنة 1991. وبحلول عام 2002 كان هناك شخص واحد من كل خمسة بريطانيين ممن هم في الثلاثينيات من عمرهم، يعمل ما لا يقل عن

ستين ساعة في الأسبوع. وذلك قبل إضافة ساعات التنقل الطويلة عبر المواصلات.

ما الذي حلّ بحقبة الاسترخاء إذن؟ ولماذا ما زال الكثير منا يعمل بكدّ؟ أحد الأسباب هو المال. فالكلّ يحتاج إلى كسب لقمة العيش، لكن نهمنا الدائم للسلعِ الاستهلاكية يعني، أننا بحاجة إلى المزيد والمزيد من الأموال. لذا، بدلاً من أخذ مكاسب الإنتاجية على شكل مزيد من وقت الراحة، صرنا نتقاضاها بمثابة زيادة في الدخل.

كما سمحت التكنولوجيا، في الوقت نفسه، بأن يتسرّب العمل إلى كل ركن من أركان الحياة. فلا مكان للاختباء، في عصر طريق المعلومات السريع، من البريد الإلكتروني والفاكسات والمكالمات الهاتفية. حين نفتح من منزلنا قاعدة بيانات الشركة، أو نتصل من طائرة بشبكة الإنترنت، أو نتلقى على الشاطئ مكالمة من مديرنا، نكون جميعنا تقريباً على رأس عملنا في كل الأوقات. وأعرف من تجربتي أن العمل من المنزل يمكن أن يتحوّل بسهولة إلى عمل في كل الأوقات. في مقابلة أجريت حديثاً مع مارلين ماكلويتس (Marilyn Machlowitz)، مؤلفة كتاب «مدمني العمل» (*Woraholics,1980*)، زعمت الكاتبة أن الضغط الذي يتركّز في بقاء المرء «شغّالاً دائماً» سيتّخذ في القرن الحادي والعشرين طابعاً شاملاً: «اعتدنا على مدمني عمل يعملون في أي وقت، وفي أي مكان. ما تغير هو أن البقاء على أهبة الاستعداد أربعاً وعشرين ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، صار هو المعيار».

كما صارت معظم الوظائف تلاحق الموظّف بالطلبات. بعد سنوات من إعادة هندسة الشركات وتقليص حجمها، باتت الشركات تتوقع من

موظفيها تحمل عبء الأعمال التي خلّفها زملاؤهم المسرّحون. وإذ يخيّم الخوف من البطالة على المكاتب والمصانع، فقد رأى كثيرون في الشغل ساعات طويلة وسيلة مثلى لإثبات جدارتهم. وصار الملايين من الناس يذهبون إلى العمل حتى عندما يكونون متعبين جداً، أو مرضى ليسوا في كامل فعاليتهم. وتزايد بالملايين عدد من يمتنعون عن أخذ إجازاتهم كاملة.

لكنّ هذا جنون. ففي حين يحبّ البعض العمل ساعات طويلة، ويجب أن يسمح لهم بذلك، فمن الخطأ أن نتوقع من الجميع مواكبتهم. فالكدّ المفرط في العمل أمر سيئ لنا وللاقتصاد. فقد وجدت دراسة أجرتها في سنة 2002 جامعة كيوشو في مدينة فوكوكا اليابانية أن الرجال الذين يعملون ستين ساعة في الأسبوع يتضاعف لديهم خطر الإصابة بنوبة قلبية بالمقارنة بمن يعملون أربعين ساعة، ويتضاعف الخطر ثلاثة أضعاف بالنسبة لأولئك الذين ينامون ليلاً لمدة تقل عن خمس ساعات، مرتين أو أكثر في الأسبوع.

بيد أنّ ضغوط العمل ليست كلها سيئة، إذ يمكن، إذا جاءت في جرعات محدودة، أن تركّز الذهن وتزيد الإنتاجية. لكن الكثير منها يمكن أن يكون بمثابة تذكرة ذهاب فقط إلى الانهيار الجسدي والعقلي. ففي استطلاع حديث أقرّ أكثر من 15٪ من الكنديين أن ضغوط العمل قادتهم إلى حافة الانتحار.

كما أن الشركات أيضاً تدفع ثمناً باهظاً لثقافة ساعات العمل الطويلة. فإذا كان معروفاً أن من الصعب بمكان قياس الإنتاجية، فإنّ الأكاديميين يتفقون على أن الإرهاق مؤذٍ في نهاية المطاف. ومن المنطقي أن نصبح أقل

إنتاجية عندما نتعب ونصاب بالإجهاد ونفقد سعادتنا أو صحتنا. ووفقاً لمنظمة العمل الدولية، فإن إنتاجية ساعة العمل لدى عمال بلجيكا وفرنسا والنرويج أكثر مما هي لدى الأمريكيين. وإذا كان البريطانيون يقضون في العمل وقتاً أطول من معظم الأوروبيين، فإنّ معدّل إنتاجيتهم في الساعة من أقل المعدلات أوروبياً. فالعمل الأقل يعني في كثير من الأحيان عملاً أفضل.

ويكمن وراء نقاش الإنتاجية ما قد يكون السؤال الأهم على الإطلاق: لماذا نعيش؟ يتفق معظم الناس على أن العمل جيد لنا وأنّه قد يشكّل متعة لنا، أو حتى شرفاً. وكثير منا يتمتع بعمله، بما فيه من تحدّ فكري، أو مجهود بدني، أو تواصل اجتماعي، أو مكانة. أما أن ندع العمل يستولي على حياتنا فهذه حماقة. فهناك الكثير من الأمور المهمّة التي تحتاج إلى وقت، مثل الأصدقاء، والأسرة، والهوايات، والراحة.

بالنسبة لحركة البطء، فإن مكان العمل جبهة قتال رئيسة. عندما يلتهم العمل ساعات عديدة من حياتنا يتقلص الوقت المتبقي لكل شيء آخر. بل الأمور البسيطة، مثل اصطحاب الأطفال إلى المدرسة، وتناول العشاء، والدردشة مع الأصدقاء، تغدو سباقاً مع عقارب الساعة. ثمّة طريقة مؤكدة لنجاح الإبطاء، هي الإقلال من العمل. وهذا هو بالضبط ما يسعى إلى فعله ملايين البشر في شتى أرجاء المعمورة.

تُظهر الاستطلاعات في كل مكان، وخاصة في اقتصادات الساعات الطويلة، توقاً لقضاء وقت أقل في العمل. وفي دراسة دولية أجراها اقتصاديون في جامعة واريك وكلية دارتموث، أعرب 70٪ من الأشخاص في سبعة وعشرين بلداً عن رغبتهم في تحقيق توازن أفضل بين العمل

والحياة. ويتزايد الآن في الولايات المتحدة تزاحم الاحتجاج على إدمان العمل. وتواجه أعداد متزايدة من الشركات الممتازة، من ستاربكس إلى وول مارت، دعاوى قضائية رفعها موظفون يزعمون أنّهم اضطروا للعمل الإضافي من دون أجر. ويُقبل الأمريكيون على الكتب التي تبين كيف أن النهج المسترخي في العمل، وفي الحياة بشكل عام، يمكن أن يجلب السعادة والنجاح. ومن أحدث هذه العناوين: «الدرب الكسول إلى النجاح»، «دليل الكسول إلى النجاح» و«أهمية أن تكون كسولاً». وفي سنة 2003، أقام نشطاء تقليص ساعات العمل الأمريكيون أول يوم وطنيّ لاسترداد الوقت في 24 أكتوبر، وهو التاريخ الذي تشير بعض التقديرات أنه اليوم الذي يكون فيه الأمريكيون قد عملوا في عامهم، بقدر ما يعمل الأوروبيون في سنة كاملة.

كما تشير تقارير مديري التوظيف في جميع أنحاء العالم الصناعي، إلى أن المتقدّمين للعمل الأصغر سناً، قد بدأوا يطرحون أسئلة لم تكن واردة قبل عشرة أعوام أو خمسة عشر عاماً، مثل: هل يمكنني مغادرة المكتب في ساعة مناسبة مساءً؟ هل يمكنني التنازل عن بعض الدخل مقابل إجازة أطول؟ هل سأتحكّم بأوقات عملي؟ ومقابلةً بعد مقابلة، وصلت إلى أولئك المديرين رسالة صريحة وواضحة: نريد أن نعمل، ولكننا نريد أن نعيش أيضاً.

وتتميّز النساء خصوصاً بحرصهنّ على تحقيق التوازن بين العمل والحياة. وقد تربّت أجيالهنّ الأخيرة على قناعة بأن من حقهنّ وواجبهنّ الحصول على كل شيء: الأسرة، والوظيفة، والمنزل، والحياة الاجتماعية المجزية. لكن «الحصول على كل شيء» تحول إلى كأس مسمومة. فشعرت

ملايين النساء بأن الحديث يجري عنهنّ وعن حياتهنّ المستنزفة، بعدما قرأن مجموعة مقالات أمريكية بعنوان «المتذمّرة في المنزل» ورواية أليسون بيرسون (Allison Pearson) الأكثر مبيعاً «لا أعرف كيف تفعل ذلك» (*I Don't Know How She Does It*)، التي تتناول أمّاً عاملة تكافح في إدارة صناديق التحوّط والمنزل. لقد ضاقت المرأة ذرعاً من محاولات أن تكون «سوبر وُمَن»، وأخذت على عاتقها مهمّة إعادة التفاوض على قواعد العمل. المواقف تتغير. ففي حفلات العشاء الأنيقة، صارت الأنثى التي تتحلّى بطابع مستقل، تميل إلى المفاخرة بطول إجازة الأمومة باعتبارها تعبيراً عن حجم المكافأة. بل صرنا نسمع حتى المرأة الطموحة التي ليس لديها أطفال وهي تدعو لأسبوع عمل من أربعة أيام.

وحديثاً، أشارت جانيس تيرنر (Janice Turner)، وهي كاتبة عمود في صحيفة الغارديان، إلى أن اتخاذ الطريق البطيء خيار حلو ومرّ للمرأة العصرية: «كم من القاسي على جيل من النساء اللواتي تعلمن النجاح وملء كل ساعة من يومهنّ بالنشاط الهادف أن يكتشفن أن السعادة، بعد كل شيء، ليست في أن يكنّ سريعات ومشغولات! المفارقة النكراء هي أن الرضا، في أكثر الأحيان، يحققه التباطؤ: التمتّع بقصة ما قبل النوم، وليس تخطي الصفحات لمهاتفة نيويورك».

في كل مكان، يستثمر السياسيون المتعطشون للأصوات الانتخابية موضوع التوازن بين العمل والحياة. ففي سنة 2003، طرح حزب كيبيك الكندي شعار أسبوع عمل من أربعة أيام للآباء والأمهات ممن لديهم أطفال صغار. وما زلنا بانتظار أن تصل هذه الوعود لتصبح جزءاً من القوانين السارية. فببساطة يوجد العديد من السياسيين، وكذلك

الشركات، ممن يتشدّقون فحسب بموضوع التوازن بين العمل والحياة. ولكن، والحق يقال، مجرد تكلفهم عناء ذلك يلمّح إلى موجة تغيّر ثقافي.

بيد أنّ التحول لافتٌ خاصة في اليابان، التي روّعت العالم يوماً بأخلاقيات العمل المخيفة لديها. فقد أدى عقد من الركود الاقتصادي إلى انعدام الأمن الوظيفي، وإلى ظهور طريقة تفكير جديدة في العمل والوقت. صار المزيد والمزيد من الشباب الياباني يتجنّبون ساعات العمل الطويلة لمصلحة فترات أطول من الاستجمام. يقول كيبو أويوا (Keibo Oiwa)، مؤلّف كتاب «البطء جميل» (*Slow Is Beautiful*) في كتابه: «ظل الأهالي في اليابان يصرخون سنوات في أطفالهم لكي يسرعوا في حركتهم، ويكدّوا في عملهم، ويبذلوا المزيد من الجهد في حياتهم. لكن الناس الآن صاروا يقولون كفى! فقد أدرك الجيل الجديد أننا غير مطالبين بالعمل ساعات طويلة جداً، وأنّ من غير المعيب أن نكون بطيئين». بات العديد من اليابانيين الشباب يفضلون الآن التنقّل من وظيفة مؤقتة إلى أخرى، بدلاً من التحوّل إلى ترس في عجلة الشركات لا يهمّه سوى الراتب. ويتحدث النقاد اليوم عن جيل العامل الحرّ، أو الفوريتا Fureeta، وهي كلمة منحوتة من كلمة free الإنجليزية (الحر) وarbeiter الألمانية (العامل).

تعالوا ننظر في حالة نوبوهيتو آبي (Nobuhito Abe)، وهو خريج جامعي يبلغ من العمر أربعة وعشرين عاماً، من طوكيو. يعمل والده أكثر من سبعين ساعة في الأسبوع في بنك، في حين يعمل هو بدوام جزئي في متجر، ويمضي بقية اليوم في لعب البيسبول وألعاب الفيديو، أو التسكّع في شوارع المدينة. قال آبي، وهو يبتسم بشعره الأشعث المصبوغ بالحنة، إن الحياة التي يحكمها العمل لا تناسبه ولا تناسب أصدقاءه: «أدرك

جيلي أخيراً ما أدركه الأوروبيون منذ زمن طويل، وهو أنّ من الجنون أن تدع الوظيفة تسيطر على حياتك. نريد أن نتحكم بوقتنا. نطالب بحريّة أن نكون بطيئين». لكن من الصعب أن يمثّل «الفوريتا» النموذج القدوة للمستقبل، فمعظمهم يموّل أسلوب حياته المسترخي من خلال امتصاص عَرَق أهاليهم الذين يكدّون في عملهم. لكن رفضهم قبول جنون العمل المحموم يشير إلى تحوّل ثقافي. بل إن اليابان الرسمية غيّرت موقفها. ففي سنة 2002، دعت الحكومة إلى تقليص ساعات العمل، كما سهّلت تشريعاتٌ جديدة من تشارك العمل في وظيفة واحدة. وما زال الطريق أمام اليابان طويلاً، ولكن الاتجاه نحو تقليل العمل بدأ فعلاً.

لقد قطعت أوروبا القارية طريقاً أطول نحو خفض ساعات العمل. فالألماني العادي، مثلاً، يقضي في وظيفته وقتاً أقل بنسبة 15٪ مما كان يقضي في سنة 1980. ويرفض كثير من الاقتصاديين المزاعم التي تقول: إنّ العمل القليل يخلق المزيد من الوظائف عن طريق توزيع المهمات. لكن الجميع يتفقون على أن تقليص ساعات العمل يمنح مزيداً من الوقت للاستجمام، وهو ما يحظى تقليدياً بأولوية أعلى بين الأوروبيين في القارة. في عام 1993، جعل الاتحاد الأوروبي الحدّ الأقصى لأسبوع العمل 48 ساعة، ويحفظ للعمال الحق في العمل لفترة أطول إذا رغبوا في ذلك. في نهاية العقد، أخذت فرنسا الخطوة الأكثر جرأة حتى الآن في وضع العمل في موضعه، عن طريق خفض ساعات العمل الأسبوعية إلى 35 ساعة.

في الممارسة العملية، نصّت فرنسا على أنه لا ينبغي لأحد أن يعمل أكثر من 1600 ساعة في السنة. ومنذ أن بدأ التفاوض على تنفيذ الـ35 ساعة على مستوى الشركات، تفاوت تأثير هذا القرار على العمال. يعمل الكثير من

الفرنسيين الآن ساعات أقل يومياً على مدار السنة، في حين ظل آخرون يعملون ساعات العمل ذاتها، أو ربما أكثر أسبوعياً، لكنّهم يحصلون على أيام عطلة إضافية. يمكن لموظّف تنفيذي فرنسي متوسّط الرتبة أن يطمح لإجازة سنوية تبلغ تسعة أسابيع أو أكثر. وعلى الرغم من أن بعض المهن والوظائف، ومنهم كبار رجال الأعمال والأطباء والصحفيون والجنود، مستثنون من قانون الـ35 ساعة، فإنّ الحصيلة الصافية هي ثورة استجمام.

يبدأ كثير من الفرنسيين نهاية أسبوعهم يوم الخميس، أو ينهونها يوم الثلاثاء. تغادر جحافل الموظفين المكاتب في الساعة الثالثة عصراً، فيستغل بعضهم وقت الاستجمام للاضطجاع، فينامون أو يشاهدون التلفزيون، في حين يعمل الكثيرون على توسيع آفاقهم. شهد عدد المسجلين في دورات الفنون والموسيقى واللغات ارتفاعاً حاداً، فيما أشار منظمو الرحلات السياحية إلى طفرة في عدد الرحلات القصيرة إلى لندن وبرشلونة وأماكن أوروبية جذّابة أخرى. وصارت الحانات والبارات ودور السينما والنوادي الرياضية تكتظ بالناس، واستطاعت زيادة الإنفاق الاستجمامي أن تمنح الاقتصاد حقنةً مقوية. لكننا إذا نظرنا أبعد من الأرقام الاقتصادية، فإنّ أسبوع العمل القصير أحدث ثورة في حياة الناس. صار الآباء يقضون أوقاتاً أطول للعب مع أطفالهم، وصار الأصدقاء يتقابلون كثيراً، وصار لدى العشاق وقت أطول للرومانسيات. قال لي بول، وهو محاسب متزوج في جنوب فرنسا، إنّ 35 ساعة عمل أسبوعياً باتت تسمح له بلقاءات غرامية إضافية كل شهر مع عشيقته. وأضاف مبتسماً ابتسامة شائقة: «إذا كان تخفيض العمل يمنحني المزيد من الوقت للحب، فلا بد أنه جيد، أليس كذلك؟».

يسهل بالتأكيد العثور على معجبين بالنظام الجديد، ومنهم إميلي غيمار (Emilie Guimard)، وهي خبيرة اقتصادية من باريس، تتمتع مرتين كل شهر بعطلة نهاية أسبوع لمدة ثلاثة أيام، علاوة على إجازة سنوية مدفوعة الأجر لمدة ستة أسابيع. صارت إميلي تتدرب على التنس، وبدأت بقراءة طبعة الأحد من صحيفة لوموند من الغلاف إلى الغلاف. وتقضي الكثير من عطلات نهاية الأسبوع الطويلة متجوّلة في متاحف أوروبا. تقول: «لديّ الآن وقت لفعل أمور تجعل حياتي أكثر ثراء، وهذا أمر جيد بالنسبة إلي، وبالنسبة إلى أرباب عملي أيضاً. فنحن نعمل على نحو أفضل عندما نكون مرتاحين وسعداء في حياتنا الشخصية. ومعظمنا في المكتب نشعر بأننا أصبحنا أكثر كفاءة في العمل مما كنا عليه سابقاً».

تنامى حبّ الشركات الكبرى لأسبوع العمل من 35 ساعة. فعلاوة على الإعفاءات الضريبية التي تلقتها بفعل توظيف مزيد من العمال، فإن النظام الجديد سمح لها بالتوصّل إلى طرق عمل أكثر مرونة. ووافق عمّال بعض الشركات الصناعية الكبيرة، مثل رينو وبيجو، على العمل ساعات أطول عندما تستدعي الخطط زيادة الإنتاج، وساعات أقصر عندما يقل.

لذلك، فقد ثبت خطأ المتشائمين الذين حذروا من أن أسبوع الـ35 ساعة سيودي بالاقتصاد الفرنسي إلى انهيار فوري، إذ شهد الناتج المحلي الإجمالي ارتفاعاً، وشهدت نسب البطالة انخفاضاً، وإن ظلّت أعلى من متوسطها الأوروبي. كما ظلّت معدلات الإنتاجية مرتفعة أيضاً، بل تشير بعض الأدلّة في الواقع إلى أن العديد من العمال الفرنسيين باتوا أكثر إنتاجية الآن. فمع تخصيص وقت أقل للعمل، وقضاء مزيد من الوقت

في الاستجمام، باتوا يبذلون المزيد من الجهود لإنجاز عملهم قبل انتهاء الدوام.

لكنْ ثمّة عيوب ومنغصات لم تكن واضحة في البداية، فالشركات الصغيرة رأت في أسبوع العمل من 35 ساعة عبئاً حقيقياً عليها، وأجّل العديد منها تنفيذه حتى سنة 2005، موعد انتهاء مهلة تطبيقه. كما أنّ تمويل الإعفاءات الضريبية، الذي يعدّ جوهرياً في هذا النظام، أحدث ثقباً في مالية الدولة. وفي الوقت نفسه، بدأ قادة الأعمال يئنّون من كون ثورة الاستجمام جعلت فرنسا غير قادرة على المنافسة. وهذا رأي فيه بعض الحقيقة. فقد تباطأ تدفق الاستثمارات الأجنبية إلى فرنسا في السنوات الأخيرة، وصارت الشركات تختار استثمار أموالها في دول ذات عمالة رخيصة. ولا بدّ أن يقع بعض اللوم على أسبوع الخمس والثلاثين ساعة عمل. في الواقع، فإنّ التجربة الفرنسية تنبّهنا إلى مخاطر اتخاذ موقف أحاديّ الجانب ضد ثقافة ساعات العمل الطويلة في اقتصاد معولم.

كما لم يكن نظام الخمس والثلاثين ساعة نعمة لجميع العمال. فقد وجد العديد منهم أن أجورهم انخفضت لتعويض ارتفاع تكلفة مزاولة الأعمال التجارية. وغالباً ما فشل أصحاب العمل في كلا القطاعين الخاص والعام في توظيف أعداد كافية من الموظفين الجدد، فاضطروا إلى إلزام الموظفين الحاليين بتأدية المهام السابقة ذاتها ولكن في وقت أقل. فيما تعرّض العمال اليدويون لضربة مجحفة جداً، فقد تسببت القيود على العمل الإضافي بتقليل دخلهم، وخسر الكثيرون تحكّمهم بأوقات عطلاتهم. أما العمال الذين يريدون فعلاً الشغل ساعات أطول، فقد جاء هذا النظام بمثابة لعنة عليهم.

إلى جانب فداحة الاستثمار في فكرة أسبوع الخمس والثلاثين ساعة عمل، فقد كان الموقف الفرنسي من الوقت نفسه متطرّفاً إلى حافة الهوس. إذ طبّقت الدولة قرار أسبوع الخمس والثلاثين ساعة عمل عبر مفتشين متحذلقين، يحصون عدد السيارات الواقفة في مواقف سيارات الشركة، ويبحثون عن المصابيح المضاءة في المكاتب بعد الساعة السادسة مساء. وأصبح أرباب العمل أكثر ميلاً إلى استنكار فترات الاستراحة والذهاب إلى دورات المياه. وباتت بعض المحلات التجارية الفرنسية تغلق مبكراً، كي يتمكن الموظفون من مغادرة الدوام مع موعد الإغلاق الرسمي تماماً.

هذا نظام معيب، والجميع يعرف ذلك. في سنة 2002، اتخذت الحكومة اليمينية الجديدة خطوة أولى نحو دحر نظام الخمس وثلاثين ساعة عمل، من خلال تخفيف القيود على العمل الإضافي. وقالت أغلبية طفيفة من المواطنين الفرنسيين في استفتاء تاريخي في سبتمبر 2003: إنّ البلاد يجب أن تعود إلى أسبوعٍ من تسع وثلاثين ساعة عمل. وأراد 36٪ منهم أن يكون هذا التحوّلُ دائماً، فيما رأى 18٪ أنه ينبغي أن يكون مؤقتاً. لكن، وعلى الرغم من زعم النقاد بأن الإصلاح المعاكس قادم، فإن إلغاء كل التعديلات لن يتم بسهولة. والشركات الفرنسية التي أنفقت سنوات ومبالغ طائلة في تنفيذ أسبوع العمل من خمس وثلاثين ساعة، تنفر من إعادة الدخول في مفاوضات معقدة ومثيرة للانقسام، كالتي تمخّض عنها ذلك الأسبوع. والأهمّ من ذلك أن فلسفة «عمل أقل واستجمام أكبر»، التي تقف وراء هذا النظام، ما زالت تتلقى دعماً كبيراً.

الدرس المستفاد بالنسبة للبلدان الأخرى، وخاصة تلك التي لديها ثقافة موجّهة أقل، هو أنّ لمنهجية المقاس الموحّد في خفض ساعات العمل

الأسبوعية عيوباً خطيرة، لذا فإنّ معركة العمل الأقل تأخذ في الأماكن الأخرى شكلاً مختلفاً.

استخدمت البلدان الأوروبية الأخرى أسلوب المفاوضات الجماعية للدفع باتجاه خفض ساعات العمل في شتى قطاعات الاقتصاد. وغالباً ما تعدّ هولندا نموذجاً لهذا النهج التدريجي. يعمل الهولنديون اليوم ساعات أقل من أي دولة صناعية تقريباً. تراجعت ساعات العمل الأسبوعية إلى ثمان وثلاثين ساعة، فيما باتت نصف قوة العمل تعمل في سنة 2002 لمدة ست وثلاثين ساعة أسبوعياً، علماً أن ثلث العمال الهولنديين عمال بدوام جزئي. وكان للتشريعات الصادرة في تسعينيات القرن الماضي دور حاسم في التغيير، حين منحت الهولنديين الحق في إجبار أرباب العمل، على السماح لهم بالعمل ساعات أقل مقابل رواتب أقل. قد يسبب هذا التدخّل في سوق العمل القشعريرة للاقتصاديين التقليديين، ولكنه نجح. وتجمع هولندا اليوم بين الرخاء وجودة حياة تحسد عليها. فالهولنديون، مقارنة بالأمريكيين، ينفقون وقتاً أقل في التنقل والتسوّق ومشاهدة التلفزيون، ووقتاً أكبر في التواصل الاجتماعي، والدراسة، والعناية بالأطفال، وممارسة الرياضة، ومتابعة الهوايات، لدرجة أن دولاً أخرى، ولا سيما اليابان، بدأت بدراسة «النموذج الهولندي».

ويتخذ الناس موقفاً شخصياً ضد أخلاقيات العمل على مدار الساعة حتى في البلاد التي ينفر فيها المشرعون من التدخّل في سوق العمل. في سنة 2002، وافق سوما تشاكرابارتي (Suma Chakrabarti)، أحد كبار موظفي الحكومة الموهوبين في بريطانيا، على تولّي أحدث وظيفة له بصفته الوكيل الدائم لوزارة التنمية الدولية، بشرط أن يعمل أربعين ساعة في الأسبوع،

دون أي زيادة ولو ثانيةً. لماذا؟ كي يتمكن من تناول وجبة الإفطار مع ابنته البالغة من العمر ست سنوات كل صباح، وقراءة قصة لها قبل النوم في المساء. وعلى ضفّة المحيط الأطلسي المقابلة، لا يعتذر الرئيس جورج دبليو بوش (George W. Bush) عن يوم عمله القصير، وعن استرخائه خلال عطلات نهاية الأسبوع. ومقابل كل طَموح شهير بدأ بتقليص أوقات عمله، بات ملايين الناس العاديين يفعلون الشيء ذاته. وعلى الرغم من أنّ العمل أقل غالباً ما يعني كسب مال أقل، فإن المزيد والمزيد منّا صاروا يعتقدون بأن الأمر يستحق هذا الثمن. وجدت دراسة حديثة في بريطانيا أن عدد الذين يفضلون العمل ساعات أقل يبلغ ضعفي عدد من يرغبون في الفوز في اليانصيب. وحين أجريت دراسة مماثلة في الولايات المتحدة منحت الخيار بين عطلةٍ لمدة أسبوعين وأجرِ أسبوعين إضافيّ، كشفت النتائج أنّ عدد الأمريكيين الذين اختاروا العطلة يبلغ الضعفين أيضاً. كما تلاشت في مختلف الدول الأوروبية وصمة العار التي كانت تسم الأعمال «الرثّة» ذات الدخل المنخفض، والمهارات القليلة والمستقبل المحدود، ليصبح هذا العمل خياراً لنمط حياة يحظى بشعبية متزايدة. ووجدت دراسة نُشرت في سنة 1999 أن 77٪ من العمال المؤقتين في الاتحاد الأوروبي اختاروا العمل ساعات أقل بغية قضاء مزيد من الوقت مع العائلة، وممارسة الهوايات، والراحة.

كما أن مجموعةً متزايدة من الموظفين الذين يجنون دخولاً مرتفعة، باتوا يختارون العمل مستقلين أو متعاقدين أحراراً، فهذا يتيح لهم العمل بجد عندما يشاؤون، فيما يتبقى لديهم الوقت لإعادة شحن بطارياتهم، والتمتع بهواياتهم، والتسكّع مع عائلاتهم. وكثير منهم لاجئون من عالم البرمجيات

المزدهر. أمضى دان كِمب (Dan Kemp) ثلاث سنوات وهو يشتغل تسعين ساعة في الأسبوع، باعتباره مدير مشروع لشركة برمجيات في وادي السليكون. كانت ساعات العمل الطويلة قد ضغطت على زواجه، لدرجة أن زوجته هدّدت بتركه، وأخذ ابنتيها التوأمين. وعندما أفلست الشركة في سنة 2001 وجد كِمب نفسه مرة أخرى باحثاً عن عمل، فقرر تقليص فترات عمله بحيث صار يعمل أربعة أيام في الأسبوع في مساعدة الشركات في إدارة أنظمتها التقنية. وما زال يتقاضى أجراً مريحاً، لكن صار لديه وقتٌ كافٍ يقضيه مع أسرته، ويمارس الغولف. لم يلمس حتى الآن أي استنكار أو ازدراء من زملائه الذين يعملون بدوام كامل، ويقول: «إذا كانوا سيحسدونني على شيء، فعلى نمط حياتي».

كما اتضح أن الناس الذين يخفضون ساعات عملهم غالباً ما يتأذون مالياً أقلّ مما كانوا يتوقعون. لأنّ قضاء وقت أقل في العمل يعني إنفاق أموال أقل على الأشياء التي تسمح لنا بالعمل: المواصلات، ومواقف السيارات، والمطاعم، والقهوة، والأطعمة السريعة، ورعاية الأطفال، وغسل الملابس، والتسوق العلاجي. كما يُترجم انخفاض الدخل إلى ضريبة دخل أقل. وقد بيّنت دراسة كندية أن العمال الذين يخفّضون ساعات عملهم مقابل تقليص رواتبهم يتبقى لديهم فعلياً مزيد من المال في حساباتهم البنكية، في نهاية الشهر.

حين استشعرت شركات العالم الصناعي اتجاه الرياح، بدأت تتيح لموظفيها فرصة الخروج من طاحونة ساعات العمل الطويلة. حتى في القطاعات القاسية سريعة الحركة، استوعب أرباب العمل أن إحدى طرق زيادة الإنتاجية، وكذلك زيادة الأرباح، هي توفير توازن أفضل بين

حياة الموظفين وعملهم. في «ساس»، شركة البرمجيات الرائدة في مدينة كاري، بولاية نورث كارولينا، يشتغل الموظفون خمساً وثلاثين ساعة في الأسبوع عندما يخفّ ضغط العمل، ويتمتّعون بمزايا عطلة سخية. كما توفر الشركة مجموعة من المرافق في الموقع، بما في ذلك حضانة أطفال، وعيادة طبية، وكافتريا مع عازف بيانو، وصالة رياضية، وتشجع الموظفين على استخدامها. وفي استفتاءات الرأي، تُختار «ساس» بانتظام باعتبارها واحدة من أفضل الشركات التي يمكن للمرء أن يعمل بها في الولايات المتحدة الأمريكية.

وإذا ذهبنا شمالاً أكثر، فقد فاز مصرف «رويال بنك أوف كندا» أيضاً بتقدير، لأنّه أقر بأن لموظفيه حياة خارج المكتب. ففي أي يوم نشاء، نجد أن ما يصل إلى 40٪ من موظفي المصرف يستخدمون أحد برامج التوازن بين الحياة والعمل، من تقاسم أوقات العمل، إلى أوقات العمل المرنة، إلى ساعات العمل المخفّضة. وقد التقيت في مقر المصرف، الواقع في ناطحة سحاب لامعة وسط مدينة تورونتو، مع كارين دوماراتسكي (Karen Domaratzki) وسوزان ليبرمان (Susan Lieberman)، وهما ذكيتان ونشيطتان في الأربعينيات من العمر، ارتقتا وظيفياً باطراد منذ أن بدأتا التشارك في الوظيفة في سنة 1997. وبحلول سنة 2002، تبوّأت «الشريكتان» المرتبة الثانية في قيادة قسم بيع الخدمات المصرفية في الخارج. التقيت بهما ذات أربعاء، اليوم الوحيد الذي يتداخل فيه دوامهما كل أسبوع. مكتبهما المشترك مريح وغير متكلّف. خُصّص رفّان للصور العائلية، مع أعمال فنية لأبنائهما معلقة على الجدران.

مرّت السيدتان بمسار وظيفي متماثل. فقد بدأتا تسلق سلم العمل

المؤسسي بعد حصولهما على ماجستير إدارة الأعمال، واشتغلتا ستين ساعةً في الأسبوع، من دون أن تطرف لهما عين. ولكن حين دخل الأطفال إلى الصورة (لدى كلّ منهما ثلاثة أبناء) باتت الحياة ركضاً مزعجاً لا نهاية له. لذلك قررتا التشارك في وظيفة، وأن تعمل كل منهما ثلاثة أيام في الأسبوع.

وتحول التخفيض البالغ 40٪ من الراتب إلى أقل بكثير من الكارثة التي يوحي بها الرقم. وقد ساعد في الأمر، بطبيعة الحال، أن السيدتين ليبرمان ودوماراتسكي متزوّجتان من رجلين يكسبان رواتب مرتفعة. ولكنّ أوقات الاستجمام الإضافية التي حصلتا عليها، أثبتت أنّها لا تقدر بثمن. فقد تمكّنت كلا السيّدتين من قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهما، ما جعل الحياة الأسرية أكثر استرخاء وعطاءً وجدوى. بل إنّ ابن ليبرمان الذي يبلغ من العمر ست سنوات، بدأ مؤخراً يطالب أباه بتقاسم وظيفته أيضاً. أصبحت المصرفيتان تشعران بالقرب أكثر من أجوائهما الاجتماعية، إذ توفّر لديهما الآن الوقت للدردشة مع الجيران وأصحاب المحال التجارية، ومساعدة مدارس أطفالهما، والقيام بأعمال تطوّعية. عاد الطبخ المنزلي إلى جدول أعمالهما أيضاً. قالت دوماراتسكي وقد أفزعتها الذكرى: «قبل أن نتقاسم العمل كنّا نتناول وجبات طعام رديئة جداً».

شعرت السيدتان بأن مجمل علاقتهما مع الوقت صارت أكثر صحة. تلاشت الرغبة في التعجّل، أو خفّت على الأقل. وتقول ليبرمان: «عندما يكون لدينا المزيد من الوقت للإبطاء وإعادة شحن طاقتنا، فإننا نتعامل مع الأمور بشكل أكثر استرخاء. تتغيّر مجمل حالتنا العاطفية، ونصبح أشخاصاً أكثر هدوءاً في عموم حياتنا».

أما بالنسبة إلى مصرف «رويال بنك أوف كندا»، فإنّ الهدوء يؤتي ثماره

بارتفاع الإنتاجية، والتفكير ببطء. وتقول دوماراتسكي: «عندما آتي يوم الأربعاء، أكون في غاية النشاط. مطمئنة إلى أن كل أموري المنزلية مرتّبة، وأنني نظّفت منزلي واشتريت المواد الغذائية وغسلت الملابس، وأطفالي سعداء. صحيح أننا ننال خلال عطلتنا قسطاً وافراً من الراحة ونجدّد نشاطنا، ولكنّنا أيضاً نفكّر ملياً. نشعر كأن العمل مستمرّ في الجزء الخلفي من عقلنا، وربما بسبب ذلك نتّخذ قرارات أفضل، وأكثر عمقاً عندما نعود إلى المكتب. فالإنسان لا يتجاوب مع الأشياء تجاوباً فورياً دائماً». في عام 2000، بدأ «رويال بنك أوف كندا» يوفّر ترتيبات عمل مرنة لأحد عشر ألف موظف جديد صاروا ضمن ملاكه خلال توسّعه في الولايات المتحدة.

لا يعدّ تخفيض ساعات العمل الطريق الوحيد رسمياً للعمل والعيش بشكل أفضل. يكفي أحياناً تطهير الثقافة المؤسسية من فكرة أن العمل مدة أطول يعني إنجازاً أكثر. وهذا ما فعلته سلسلة فنادق ماريوت، التي خلُصت في عام 2000 إلى أنّ مديريها غالباً ما يمكثون إلى ساعات متأخرة في مكاتبهم، لأنهم ببساطة يشعرون أن هذا هو المطلوب منهم، فكانت النتيجة انخفاضاً في معنويات الموظفين، وانهيارهم.

لمكافحة ثقافة «البقاء في الدوام» أطلق ماريوت تجربة في ثلاثة فنادق في شمال شرق الولايات المتحدة. قيل للموظفين إن بمقدورهم المغادرة حين ينجزون العمل، بغض النظر عن أوقات الدوام. وعلى سبيل القيادة بالقدوة، بدأ كبار المديرين يغادرون علناً إلى المنزل الساعة الخامسة مساء، أو أبكر. وبعد ثلاثة أشهر، اتضح أن الثورة الثقافية انطلقت، فالموظفون الذين يغادرون مبكّرين، أو الذين يأخذون فترة راحة في منتصف النهار

لأسباب شخصية، لم يعودوا عرضة لنقد أو تهكّمات لاذعة. وبدلاً من ذلك، بدأ الناس يهتمون بما يفعله زملاؤهم في أوقات فراغهم. في المتوسط، قلّ عمل مديري ماريوت الآن خمس ساعات أسبوعياً، لكن إنتاجيتهم صارت أكبر. لم يعودوا مضطرين لقضاء أوقات أطول في المكتب فقط من أجل عدّ الساعات، ما أعطاهم دافعاً إضافياً ليكونوا فعالين ومتحفّزين. وتوصّل بيل مونك (Bill Munck)، مدير ماريوت الذي أشرف على تغيير النظام، إلى استنتاج أنه ينبغي رفع لافتة في كل مجالس الإدارة والمصانع مفادها: «من أهم الأشياء التي تعلمناها أن الناس يمكن أن يكونوا منتجين، وأحياناً أكثر إنتاجية، عندما يعملون ساعات أقل».

مع ذلك، فإن أي خطوة ضد ثقافة الساعات الطويلة تواجه عقباتٍ ضخمة. في وسع الرئيس التنفيذي أن يبتكر أفضل ما في العالم من حلول مستنيرة بشأن توازن الحياة والعمل، لكن حلوله ستفشل إذا ما كان المديرون الأقل رتبة في تسلسل الهرم القيادي غير متعاطفين. فقد أتاحت إحدى الشركات الأمريكية لموظّفيها مؤخراً مجموعة برامج لتوازن الحياة والعمل، مع دعم كامل من مجلس إدارتها. لكن معدّلات الالتحاق بهذه البرامج جاءت بعد عام أقل بكثير مما كان متوقعاً. وكشف التحقيق أن العديد من رؤساء الأقسام كانوا يثبّطون عزيمة موظفيهم، من خلال تحذيرهم من أن الالتحاق بهذه البرامج سيضر فرصهم في الترقي. ويقول مدير في إدارة الموارد البشريّة في الشركة: «ما زال العديد من الناس يرتابون كثيراً ببرامج توازن الحياة والعمل. وما تغيير القواعد إلاّ مجرد بداية، فعلينا تغيير عقلية الناس أيضاً».

غالباً ما تكون العوائق ذاتية أمام توازن الحياة والعمل، فكثير من

الرجال ما زالوا ينظرون إليه بتشكك، وخصوصاً أن الفئة الأكثر استخداماً لبرامج توازن الحياة والعمل، في معظم الشركات، هي النساء اللواتي لديهن أطفال. مؤخراً، صار جون أتكنز (John Atkins) أباً. وهو مدير مبيعات في متجر كبير بلندن، ويودّ لو يعمل لساعات أقلّ، لكنّه متردّد بشأن الالتحاق في البرنامج. ويقول: «كلّما فكّرت في ذلك، أسمع صوتاً صغيراً يأتيني من مؤخرة رأسي يقول: إذا كنت لا تتحمّل الحرارة، اخرج من المطبخ».

ثمة عقبة أخرى تبرز أمام توازن الحياة والعمل، وهي أننا مختلفون. سيجد العازب البالغ من العمر خمساً وعشرين سنة أن من الأسهل عليه العمل ساعات طويلة مقارنة بأم لأربعة أطفال، في السادسة والثلاثين من عمرها. بل وربما نجده يريد قضاء فترة أطول في العمل. وهنا يتعين على الشركات إيجاد صيغة لمكافأة من يعمل أكثر، من دون معاقبة من يعملون أقل. كما أنّ عليها إدارة الأحقاد التي يمكن أن تشتعل بين الزملاء، إذ غالباً ما يشعر العمال الذين ليس لديهم أطفال بالاستياء من التنازلات في أوقات العمل الممنوحة لمن لديهم أطفال. وفي العديد من الشركات، لا تستطيع الإدارات ببساطة أن تقدم برامج توازن الحياة والعمل ذاتها، وهذا قد يسبب الخلافات. في «رويال بنك أوف كندا»، يوفّر قسم «أسواق رأس المال» لموظفيه ترتيبات عمل أقل مرونة، لأن على الموظفين أن يكونوا باقين خلال ساعات عمل السوق.

بالنسبة إلى العديد من الشركات، فإنّ المزايا التي تجنيها سياسات توازن الحياة والعمل على الأمد الطويل، مثل زيادة الإنتاجية والاحتفاظ بالموظفين، تحجبها ضغوط الحفاظ على تكلفة منخفضة على الأمد

القصير. وغالباً ما تجعل برامج المزايا من زيادة تشغيل الموظفين إذا كان عددهم قليلاً، خياراً أرخص من توظيف المزيد منهم. كما أن للمنافسة دوراً في إقناع العديد من أرباب العمل بوضع العمل قبل الحياة. ويقول أحد المديرين البريطانيين بصراحة: «قطاعنا يشهد منافسة مصيرية، وإذا شغّل منافسونا موظفيهم سبعين ساعة في الأسبوع، وأردنا أن نبقى في اللعبة، فعلينا مجاراتهم في ذلك على الأقل». وربّما كانت القوانين الناظمة هي الطريقة الوحيدة لوقف سباق زيادة ساعات العمل.

بيد أن العمل أقل هو مجرد جزء من منهج البطء. فالناس يريدون أيضاً تقرير مواعيد عملهم بأنفسهم. إنهم يريدون التحكم بأوقاتهم، والشركات التي تمنحهم ذلك تجني ثماراً طيبة. في ثقافة عصرنا القائمة على أن الوقت من ذهب، يبدو منح العاملين السيادة على الساعة نوعاً من السباحة ضد التيار. كان السائد، منذ الثورة الصناعية، دفع أجور العاملين وفق الساعات التي يقضونها في وظيفتهم، وليس وفق ما ينتجونه. لكن الجداول الزمنية الصارمة لا تتفق مع اقتصاد المعلومات، حيث الحدود بين العمل واللعب غدت مبهمة أكثر مما كانت عليه في القرن التاسع عشر. وتعتمد العديد من الوظائف الحديثة على نوع من التفكير الإبداعي الذي نادراً ما يحدث وراء مكتب، ويتعذر إقحامه في جداول ثابتة. فمن شأن ترك الناس تختار ساعات عملهم بأنفسهم، وتقييمهم وفق إنجازاتهم وليس وفق مدة إنجازهم، أن يحقق المرونة التي يتمناها الكثير منا.

تشير الدراسات إلى أن من يتحكّمون بأوقاتهم هم أشخاص أكثر استرخاء وإبداعاً وإنتاجاً. ففي عام 2000، استعانت شركة طاقة بريطانية باستشاريين في مجال الإدارة لتبسيط نظام المناوبات في مركز الاتصال. لكنّ

ما حدث بين عشية وضحاها تقريباً هو أنّ الإنتاجية انحدرت، وشكاوى العملاء ارتفعت، وبدأ الموظفون يستقيلون. فحين حرم النظام الجديد الموظفين من المشاركة في تحديد أوقات عملهم، انهارت روحهم المعنوية. وحين أدركت الشركة خطأها بادرت على الفور إلى منح الموظفين مزيداً من التحكّم بمناوباتهم، وسرعان ما صار مركز الاتصال أكثر إنتاجية من أي وقت مضى. ويقول كثير من العمال: إن «التحكم الذاتي في الوقت» في العمل أشعرهم بأنّهم أقل عجلة، وأقل توتراً سواء في العمل أو خارجه. وقد أكّدت ذلك كارين دوماراتسكي: «عندما تتحكم بوقتك، تشعر أنك أكثر هدوءاً في كل ما تفعله».

وقد عرفت ذلك من تجربتي الخاصة. ففي سنة 1998، بعد سنوات من العمل المستقل، التحقت بوظيفة في صحيفة كندية بصفتي مراسلاً في لندن، ففقدت فجأةً ميزة التحكّم بوقتي. ولأن مواعيد عملي لم تكن محددة، فقد كنت- نظرياً- متأهباً مستنفراً طوال ساعات اليوم وطوال أيام الأسبوع. وحتى حين لا يتصل بي المحررون، فقد كان من الوارد دوماً أن يتصلوا. وكانت فروق التوقيت تعني أن لائحة المهمّات المطلوبة مني غالباً ما تصل إلى مكتبي بعد الظهر، ليتبقّى لي بضع ساعات فقط قبل مرافقة ابني إلى السرير. كان هذا يعني ضغطاً جنونياً لاستكمال العمل، أو قراءة كتابات الدكتور سيوس، فيما سَيْف العمل مسلّط على عنقي. كانت حالة مزرية، عثرت خلالها على أسباب أخرى لتفسير تحوّل أكثر وظيفة عشقتها إلى طاحونة رحى. وكان المحرر الذي أتعامل معه ضيق الأفق، والجريدة تنشر الأخبار بطريقة خاطئة. وكانت الساعات طويلة جداً. لكنني عندما بدأت تحقيقاً عن «حركة البطء»، بات واضحاً لي أن المشكلة الأساسية هي

أنني فقدت القدرة على تحديد موعد العمل. فلماذا إذن تمسكت بوظيفة كهذه منذ نحو ثلاث سنوات؟ كانت أسبابي في ذلك هي الأسباب ذاتها التي تمنع الكثيرين من ترك وظائف تجعلهم تعساء: الخوف من فقدان راتب جيد، ومن الإضرار بمسيرتي المهنيّة، ومن تخييب آمال الآخرين. لكن قرار مغادرتي جاء منهم في نهاية المطاف. وحين أجرت الجريدة تسريحاً جماعياً لبعض كوادرها، كنت في القائمة، وكدت أطير من الفرح.

غدت الأمور أفضل بكثير الآن. صحيح أنني ما زلت أعمل العدد نفسه من الساعات، وأحياناً أكثر، لكن علاقتي بالوقت باتت علاقة صحيّة أكثر. فقد أصبحتُ الآن، بعد تحكّمي بجدول مواعيدي، أقضي يوم عملي أقل إسراعاً واستياءً. وأضحيت أقل ميلاً إلى الاختصار حين أكون بعيداً عن مكتبي، سواء في قراءة قصص ما قبل النوم، أو عند إعداد وجبة العشاء. لا شك أن دخلي انخفض، لكن هذا ثمن بخس مقابل التمتّع من جديد بعملي وحياتي. أسفي الوحيد هو أنني لم أعد إلى الكتابة المستقلّة في وقت مبكر.

وبطبيعة الحال، فإن منح الناس فرصة التحكّم بوقتهم في عملهم يتطلب تحوّلاً زلزالياً في التفكير. لكنه تحوّل ممكن وضروري حيثما يكون وارداً. ويمكن لتقنية المعلومات أن تساعدنا في ذلك إذا اعتُمدت بالروح الصحيحة، فبدلاً من استخدام الهواتف الذكية والكمبيوترات المحمولة لتمديد ساعات العمل، يمكننا استخدامها لإعادة ترتيبها. وقد باشرت العديد من الشركات بالتنازل بالفعل عن بعض سلطاتها على الوقت لصالح موظفيها. في المملكة المتحدة على سبيل المثال، بدأت شركة الاتصالات البريطانية، وباير آند لويدز تي إس بي، بالسماح للموظفين

بترتيب شؤون عملهم بأنفسهم: العمل من المنزل، مثلاً، أو الدوام في المكتب ومغادرته وفق مواعيد تلائمهم. من الطبيعي أن حرية تحديد مواعيد العمل تلائم عمل الموظفين المكتبيين أكثر من غيرهم، لكنّها تحرز نجاحات أيضاً في عالم العمال اليدويين. فقد أعادت بعض مصانع الساعات السويسرية ترتيب عمليات الإنتاج بما يسمح للعمال بنظام الوردية الواحدة بأن تتفاوت أوقات بدء دوامهم وانتهائه حتى ثلاث ساعات. في غلوسسترشاير، يتيح مصنع للنايلون لموظّفيه تحديد ساعات عملهم، ما دام هناك اثنان من العمال على الأقل، في جميع الأوقات، قائمَين على رأس عملهما.

تبدو فوائد تقليل العمل واضحة تماماً لنا، وكذلك مزايا العمل في الوقت الذي يلائمنا. لكن دعونا نبحث في السبب الذي يجعل العمل ببطء منطقيّاً أحياناً. إذا نظرنا إلى أماكن العمل الحديث، حيث العمليات التشغيلية مجدولة، وجدنا أن السرعة تحظى بكل الأهمية. فالبريد الإلكتروني، والهواتف المحمولة يتطلبان استجابة فورية، فيما المهل الزمنية تتربص بالعاملين عند كل زاوية. وقد وجد مسح أجرته في سنة 2001 «المؤسسة الأوروبية لتحسين المعيشة وظروف العمل» أن عمال الاتحاد الأوروبي يرزحون تحت ضغط الوقت أكثر بكثير مما كانوا قبل عقد من الزمان. فثلث العمال يمضون الآن كل وقتهم أو معظمه لاهثين للّحاق بالمهل الزمنية. لا شكّ أن للسرعة دوراً في العمل، وأنّ بمقدور المهل الزمنية أن تركز أذهاننا وتحفزنا على أداء مآثر رائعة، بيد أنّ المشكلة هي أن اللهاث وراء المهل الزمنية يوقع الكثير منا في دوّامتها، فلا نترك لأنفسنا وقتاً للتخفيف من وطأة الضغط، لنعيد شحن طاقتنا. كما أنّ الأمور

التي تحتاج إلى بطء، كالتخطيط الإستراتيجي، والفكر الخلاق وتطوير العلاقات، تضيع مع حمّى الاندفاع لمواكبة المهل الزمنية، أو ربّما فقط لمجرد أن نبدو مشغولين!

يتمتّع إروين هلر (Erwin Heller)، عضو «جمعية إبطاء الزمن»، بمزايا العمل ببطء في شركة المحاماة التي يعمل فيها في ميونيخ. كان سابقاً قد اعتاد، مثل العديد من المحامين، على الإسراع في اجتماعات التعرّف والتعارف مع عملائه، فيخصص عشر دقائق لفهم الحالة، ومن ثمّ يمضي مباشرة إلى معالجة القضية. لكنّه لاحظ بعد فترة أنه كان دائماً يجري مكالَمات متابعة مع العملاء، وأنه يخطئ أحياناً في توجّهاته، فيضطر للتراجع. يقول إروين: «يأتي معظم الناس إلى المحامي، وفي ذهنهم أهداف محددة يخبروننا عنها مثل المال، وأهداف لا يخبروننا عنها كأن يحصلوا على اعتراف، أو أن يحققوا عدالةً ما، أو أن ينتقموا. ويتطلّب استقراء الرغبات الخفية التي تحفز العملاء وقتاً، لكن علينا معرفتها لكي نؤدي المهمة على نحو أفضل». صارت لقاءاته الأولى تستغرق حالياً ما يصل إلى ساعتين، يستوعب خلالها بعمق وشمول شخصية عميله، وظروفه وقيمه وأهدافه ومخاوفه. ونتيجة ذلك، بات هيلر، وهو شخص حيوي في السادسة والخمسين من العمر، وذو لحية مستدقّة عند الذقن وابتسامة ماكرة، أكثر كفاءة في شغله، وازدهرت أعماله. يقول: «يخبرني عملائي دائماً إن المحامين الآخرين يمنحونهم خمس دقائق لشرح ما يحتاجون إليه، ويسلّمونهم الأوراق ويخرجون. وعلى الرغم من أنني قد أبدو بطيئاً جداً ومن طراز قديم، فإن الإصغاء هو السياسة الأفضل. فأسوأ ما يمكن أن يحدث في العمل هو التسرع».

تحاول العديد من الشركات الآن تحقيق توازن بين السرعة والبطء في العمل. وهذا يعني في كثير من الأحيان الاعتراف بحدود التكنولوجيا. فالبريد الإلكتروني، بكل سرعته، لا يمكنه التقاط المفارقات أو الفروقات البسيطة أو لغة الجسد، ما يؤدي إلى سوء فهم وارتكاب أخطاء. وطرق التواصل الأبطأ، كالمشي عبر المكتب والتحدث مع شخص وجهاً لوجه، يمكنها توفير الوقت والمال، وبناء روح العمل الجماعي على الأمد الطويل. وهذا أحد الأسباب التي جعلت الشركات تحث الموظفين على التفكير ملياً قبل ضغط زر الإرسال. في عام 2001 أصبحت شركة نستله راونتري أول شركة تطبّق مبدأ «يوم جمعة من دون بريد إلكتروني»، وتبعها في ذلك العديد من الشركات البريطانية. وبعد ذلك بعام، نظّمت الخطوط الجوية البريطانية سلسلة من الإعلانات التلفزيونية موضوعها «الأبطأ أفضل». في أحد هذه الإعلانات، نرى مجموعة من رجال أعمال يعتقدون أنهم فازوا بعقد مع شركة أمريكية من خلال إرسالهم لها عرض الأسعار عن طريق الفاكس، لكنّ الصفقة يخطفها في نهاية المطاف منافسوهم، بعد أن أخذوا وقتهم وطاروا إلى أمريكا، وقدّموا مقترحهم وجهاً لوجه لتلك الشركة.

وتتجه الشركات أيضاً إلى التقليل من طاحونة العمل أربعاً وعشرين ساعة، سبعة أيام في الأسبوع. أبلغت شركة إرنست آند يونغ للمحاسبة موظفيها في الولايات المتحدة مؤخراً بأن لا مشكلة في عدم تفحص البريد الإلكتروني والبريد الصوتي خلال عطلات نهاية الأسبوع. وفي سياق مماثل، صار التنفيذيون المرهقون يتخذون خطوة تعدّ ضرباً من الهرطقة الوظيفية، حين صاروا يغلقون هواتفهم المحمولة خارج مكاتبهم. كانت جيل هانكوك (Jill Hancock)، وهي مصرفيّة استثمارية نشيطة

في لندن، تحمل هاتفها النوكيا الأنيق المطلي بالكروم في كل مكان، وتردّ على المكالمات حتى حين تكون في إجازة، أو في غمرة عشاء رومانسي. لكنّها دفعت الثمن في شكل حالات من الاكتئاب والتعب المزمن. وحين شخّص الطبيب النفساني أن لديها حالة «إدمان الهاتف المحمول»، وحثّها على إغلاقه من وقت إلى آخر، أصيبت جيل بالفزع. لكنها قرّرت في نهاية المطاف أن تجرّب. فوضعت هاتفها أولاً في وضعية الصامت خلال استراحة الغداء، ولاحقاً في أوقات المساء، ثمّ في عطلات نهاية الأسبوع حين يُستبعد تلقّي اتصالات عاجلة. وفي غضون شهرين توقّفت عن مضادات الاكتئاب، وصارت بشرتها نضرة، وصارت تنجز المزيد من العمل في وقت أقل. تقبّل زملاؤها في البنك أن الاتصال بها لم يعد ممكناً على مدار الساعة. بل إن حفنة منهم صاروا يقلّدونها. وتقول جيل: «لم أكن أدرك ذلك، لكن تأهبي الدائم وجاهزيتي المستمرة كانت تطحنني. نحن جميعاً بحاجة إلى وقت نخصصه لأنفسنا». الإبطاء في العمل دفع جيلاً أيضاً إلى منح مساحة أكبر لتعزيز البطء في بقية تفاصيل حياتها، فبدأت تمارس اليوغا، وصارت تطبخ عشاء حقيقياً بدلاً من وجبة الميكروويف، على الأقل مرتين في الأسبوع.

لتجنّب الانهيار، وتعزيز التفكير الإبداعي، فإن خبراء الأعمال والمعالجين والعلماء باتوا يصفون على نحو متزايد تناول جرعات من البطء في مكان العمل. في كتاب ذائع الصيت صدر في سنة 2002 بعنوان: «كيف تنجح في عملك من دون الكدّ القاتل في العمل» (How to Succeed in Business Without Working So Damn Hard)، اقترح المؤلّف روبرت كرايغل (Robert Kriegel) أخذ استراحات منتظمة لمدة 15-20 دقيقة في

أثناء النهار. ونصح الدكتور دونالد هينسرود (Donald Hensrud)، مدير برنامج الصحة التنفيذية في مستشفى مايو كلينيك، بقوله: «حاول إغلاق باب مكتبك وإغلاق عينيك لمدة خمس عشرة دقيقة. استرخ على الكرسيّ ثم تنفس بعمق».

حتى في القطاعات عالية السرعة وعالية الضغط، فإنّ الشركات تتخذ خطوات لمساعدة موظفيها في الإبطاء. بعضها يمنح الموظفين إجازات طويلة مدفوعة، على أمل أن ينعشهم قضاء فترة طويلة بعيداً عن المكتب، وأن يحفّز إبداعهم، فيما توفّر شركات أخرى لموظفيها ضمن المكتب جلسات يوغا وعلاجاً بالعطور وتدليكاً، أو تشجع العمال على تناول الغداء بعيداً عن مكاتبهم. وخصصت بعض الشركات غرفاً لتهدئة الأعصاب. في طوكيو، وتحديداً في مكتب شركة أوراكل، عملاق صناعة البرمجيات، تتوفر للموظفين غرفة تأمل عازلة للصوت مع أرضية خشبية تحفّ بها الحصى الملساء والتحف الفنية الشرقية، والإضاءة خافتة في الغرفة، مع أثر من البخور يفوح في جوانبها. حين نضغط الزر، نسمع أصوات خرير مياه مهدئة، تصدر عن نظام ستيريو.

تاكيشي ساتو (Takeshi Sato) مناصر كبير لملاذ الطابق الثامن. وبصفته مدير مكتب الرئيس التنفيذي، فهو يعمل اثنتي عشرة ساعة يومياً يقضيها بين الرسائل الإلكترونية والاجتماعات والمكالمات الهاتفية وتقارير الموازنة. وعندما تشتد وتيرة المشاغل كثيراً، يترك تاكيشي مكتبه لقضاء عشر دقائق في غرفة التأمل. يقول: «تنتابني فجأة، في بعض اللحظات، مشاعر بأنني بحاجة إلى أن أبطئ، وأسترخي، وأسمح لذهني بالسكينة والهدوء. قد يظن البعض أنها عشر دقائق من الوقت المهدور جزافاً، لكنّني أراها عشر

دقائق استُثمرت استثماراً جيداً. فحين ترغب في أداء جيد، يغدو من المهم جداً أن تتمكّن من الانتقال بين حالتي الفعالية والسكون، السرعة والبطء. وبعد فراغي من غرفة التأمل يغدو ذهني أكثر صفاء وهدوءاً، ما يساعدني في اتخاذ القرارات السليمة».

ويمضي آخرون بالتباطؤ حتى نهايته، فتراهم ينامون فعلاً خلال يوم عملهم. فعلى الرغم من أنّ النوم في العمل من المحرّمات، فقد أظهرت الأبحاث أن من شأن «قيلولة طاقة» قصيرة، مدّتها المثالية عشرون دقيقة، أن تزيد الطاقة والإنتاجية. وقد خلصت دراسة حديثة أجرتها وكالة ناسا، إلى أن إغلاق العيون أربعاً وعشرين دقيقة تفعل العجائب من حيث يقظة روّاد الفضاء وأدائهم. وكان العديد من الشخصيات الأكثر قوة ونجاحاً في التاريخ ممن يصرّون على القيلولة: جون كينيدي، وتوماس أديسون، ونابليون بونابرت، وجون روكفلر، ويوهانس برامز. أما ونستون تشرشل فقد كان المدافع الأكثر بلاغة عن إغفاءة بعد الظهر حين قال: «لا تظننّ أنك ستؤدي عملاً أقل لأنك نمت في أثناء النهار. هذه فكرة حمقاء من أناس لا يملكون الخيال. لأنك ستكون قادراً على إنجاز المزيد. سيكون لديك يومان في واحد، أو على الأقل يوم ونصف».

ويمكن للإغفاءة أن تساعدنا خصوصاً هذه الأيام، باعتبار أن الكثير منا لا يأخذ القسط الكافي من النوم ليلاً. ثمّة صحوة جديدة تشهدها الغفوة في منتصف يوم العمل بدعم من جماعات النوم، بدءاً من منظمة الإغفاء العالمية إلى الجمعية البرتغالية لأصدقاء القيلولة. فشركة «ياردي للمعادن» في الولايات المتحدة تشجّع العاملين في مصانعها الستة في البلاد على الإغفاء في أثناء فترات الراحة. وقد بنت الشركة «غرف قيلولة» خاصة

لهذا الغرض، وتعقد جلسة قيلولة جماعية كل عام مع بوفيه غداء وملابس مضحكة. وتحثّ فيشتا، وهي مدينة صغيرة في شمال ألمانيا، الموظفين الحكوميين على أخذ قيلولة عصراً بعد الغداء على كراسي مكاتبهم أو في المنزل. وتبدو النتائج، من المصانع الأمريكية إلى البلدية الألمانية، متماثلة: موظفون أكثر سعادة، وروح معنوية أفضل، وإنتاجية أعلى. والواقع أننا قد نشهد المزيد من قيلولات العمل. ففي سنة 2001، كشفت شركة سيدس، الرائدة أوروبياً في صناعة أثاث المكاتب، النقاب عن كرسيّ جديد يفتح إلى وضع أفقي، فيسمح للجالس برقدة وهو في مكتبه.

وفي إسبانيا، عادت القيلولة إلى مكانتها السابقة مصحوبة بلمسة عصرية. فبما أن معظم الإسبان لم يعد لديهم الوقت للذهاب إلى المنزل لتناول وجبة غداء كبيرة وأخذ قيلولة، صارت شبكة «صالونات القيلولة» المنتشرة في جميع أنحاء البلاد والتي تسمّى Masajes a 1000 (أي المسّاج مقابل 1000)، تقدم الآن للجميع، من المصرفي إلى النادل، فرصة للنوم عشرين دقيقة مقابل أربعة يورو.

وقد صُمّمت جميع تفاصيل فرع شارع مايوركا في برشلونة لتُشعر الزبائن بالاسترخاء. الجدران مصبوغة باللون المشمشي، والغرف دافئة بإضاءة خافتة. موسيقى «العصر الجديد» تهمس من مكبرات صوت مخفية. هنا، يستمتع الزبون بتدليك الرأس والرقبة والظهر وهو بكامل ملابسه، راكعاً ووجهه إلى الأسفل في كراسٍ مصممة هندسياً. وبمجرد الاستسلام للنوم، يضع المدلك بطانية صوفيّة سميكة على الزبون وينتقل إلى زبون آخر. حين اتخذت مقعدي، كان في الغرفة ثلاثة أشخاص على الأقل يشخرون بلطف. وما هي إلا بضع دقائق حتى انضممت إليهم.

بعد ذلك، على الرصيف في الخارج، خضت في حديث مع بائع شاب يدعى لويس، كان يعدل ربطة عنقه بعد قيلولة دامت خمس عشرة دقيقة. بدا منتعشاً بدرجةٍ تضاهي شعوري بالانتعاش. قال وهو يتحقق من إغلاق حقيبته: «هذا أفضل بكثير من الذهاب إلى صالة التمارين الرياضية. أشعر أنني بكامل نشاطي. ومستعدّ لأي شيء».

الفصل التاسع

الاستجمام: حول أهمية الهدوء والسكينة



أسمى نتاجات الحضارة هو أن يتمكن المرء من الاستجمام بذكاء

برتراند راسل

في عالم مهجوس بالعمل، يغدو الاستجمام والتمتّع بأوقات الفراغ أمراً جدياً. أعلنته الأمم المتحدة في 1948 حقاً أساسياً من حقوق الإنسان. وبعد نصف قرن، باتت تغمرنا الكتب، ومواقع الإنترنت، والمجلات، والبرامج التلفزيونية، وملاحق الصحف، المخصصة للّهو والتسلية والهوايات. بل إنّ دراسات الاستجمام صارت تخصصاً أكاديمياً يدرّس في الجامعات.

إن التفكير في كيفية تحقيق أفضل استفادة من وقت الفراغ ليس شأناً حديثاً. فقبل ألفي سنة، أعلن أرسطو أن أحد التحديات الرئيسة التي تواجه الإنسان هو كيفية ملء وقت فراغه. وتاريخياً، كانت النخب، التي تعرف أحياناً باسم «الطبقات المستجمّة»، تمتلك وقتاً أكثر من غيرها للتفكير في هذا السؤال. فبدلاً من أن يكدح أفراد هذه النخب من أجل تغطية نفقاتهم، تراهم ينغمسون في ملذات الألعاب، والعلاقات الاجتماعية، وممارسة الرياضة. أما في العصر الحديث فقد بات الاستجمام أكثر ديمقراطية.

خلال بواكير الثورة الصناعية، كانت الجماهير، بسبب كدّها أو فقرها، أبعد ما تكون عن الاستفادة المثلى من وقت الفراغ. ولكن مع ارتفاع الدخول وانخفاض عدد ساعات العمل، بدأت ثقافة الاستجمام في الظهور. وأصبح الاستجمام، مثل العمل، ذا صيغة رسمية. في الواقع، فإنّ العديد من الأمور التي تملأ وقت فراغنا اليوم ظهرت إلى حيز الوجود في القرن التاسع عشر، فتحولت رياضات كرة القدم والرغبي والهوكي والبيسبول إلى رياضات متفرجين، وشيّدت المدن الحدائق العامة للجمهور، للمشي والنزهات. وانضمت الطبقات الوسطى إلى نوادي التنس والغولف، وتوافدت إلى المتاحف والمسارح وقاعات الموسيقى الجديدة. وساعدت المطابع الجيّدة، إلى جانب انتشار التعليم، في انفجار القراءة.

بل إنّ الناس، مع انتشار الاستجمام، ناقشوا أغراضه. فرأى العديد من الفيكتوريين أنّه هروبٌ من العمل في المقام الأول، أو وسيلة لتحسين العمل. فيما ذهب آخرون إلى أبعد من ذلك، فرأوا أن ما نفعله في وقت فراغنا يعطي حياتنا شكلاً وملمساً ومعنى. يقول الكاتب الأمريكي أغنس ريبلاير (Agnes Repplier): «بالمتعة يحيا الإنسان، والاستجمام ينسج ذاته». ويعتقد أفلاطون أن السكينة والانفتاح على العالم هي أعلى أشكال الاستجمام، وهو رأي ردّده المثقفون الجدد. فصاغه فرانز كافكا (Franz Kafka) على هذا النحو: «ليس من الضروري أن تغادر غرفتك. الزم كرسيّك وأصغ. كلا، لا تصغ، انتظر وحسب. كلا لا تنتظر، يكفي أن تلبث ساكناً هادئاً وحيداً، إذ سيأتيك العالم بملء إرادته ليرجوك أن تخلع عنه قناعه. لا يسعه أن يفعل غير ذلك، وهو يتلوّى منتشياً عند قدميك».

ومع كثرة تنبؤات «نهاية العمل» في القرن العشرين، تساءل النقاد عن قدرة الناس على التأقلم مع ذلك الكمّ الكبير الموعود من وقت الفراغ. وأعرب بعضهم عن خشيته من أننا سنصبح كسالى، وفاسدين، وغير أخلاقيين. وحذّر الاقتصادي جون ماينارد كينز (John Maynard Keynes) مثلاً من أن تهدر الجماهير حياتها وهي تصغي إلى الراديو. فيما كان آخرون أكثر تفاؤلاً. ففي سنة 1926، وعد وليم غرين (William Green)، رئيس الاتحاد الأمريكي للعمل، بأن تخفيض ساعات العمل سيحرّر الرجال والنساء لكي «يطوّروا طاقاتهم الروحية والفكرية». وتوقع الفيلسوف البريطاني برتراند راسل (Bertrand Russell) أن يستخدم العديدون أوقات الفراغ لتطوير ذاتهم من خلال القراءة والدراسة، أو عبر ممارسة هوايات هادئة متأمّلة مثل صيد الأسماك والعناية بالحدائق والرسم. وكتب راسل في 1935 مقالة بعنوان: «في مديح الكسل»، قال فيها إن يوم العمل لمدة أربع ساعات يجعلنا أناساً «أكثر لطفاً وأقل بغياً، وأقل ميلاً للارتياب بالآخرين». ومع الكثير من الاستجمام، سوف تكون الحياة حلوة، وبطيئة، ومتحضرة.

لكن، بعد سبعة عقود، ظلّت ثورة الاستجمام ضرباً من الخيال. فما زال العمل يحكم حياتنا. وعندما يتسنّى لنا وقت فراغ، فإننا نادراً ما نستخدمه لنسلك سلوكاً قريباً من خيالنا الأفلاطوني في السكون والانفتاح؛ ونهرع، عوضاً عن ذلك، مثل تلاميذ فريدريك تايلور (Frederick Taylor) الجادّين، إلى ملء كل لحظات فراغنا بالأنشطة والخطط. حتى صار أي وقت متاح في أجندتنا مصدر ذعر بدلاً من متعة.

من نافلة القول إن جزءاً من نبوءة برتراند راسل قد تحقق، فالناس

يكرّسون وقتاً أكثر للبطء، وللهوايات التأملية. لقد باتت العناية بالحدائق، والمطالعة، والرسم، وممارسة الحرف اليدوية، أموراً تشبع الحنين المتزايد إلى زمنٍ لم تكن فيه عبادة السرعة بهذه القوّة، وصار إتقان عمل واحدٍ، وإنجازه بمتعة حقيقية، أمراً أكثر أهمية من إنجاز كل شيء ولكن بشكل أسرع.

وتعبّر الحرف خير تعبير عن فلسفة البطء. فمع تسارع وتيرة الحياة في القرن التاسع عشر، فقدَ كثير من الناس حبّ سلع الإنتاج الواسع النطاق المتدفقة بكثافة من المصانع الجديدة. وأنحى وليم موريس (William Morris)، وغيره من أنصار حركة «آرتس آند كرافتس» التي بدأت في بريطانيا، باللوم على التصنيع الذي منح الآلات اليد العليا في الإنتاج، وخنق روح الإبداع لدى البشر. وكان الحل الذي قدّمته الحركة العودة إلى الصناعة اليدوية لصناعة الأشياء ببطء وبعناية. فأنتج الحرفيون الأثاث والمنسوجات والفخار، وغيرها من السلع باستخدام أساليب تقليدية من زمن ما قبل الثورة الصناعية. ولاقت الحرف ترحيباً وإشادة كبيرة بوصفها حلقة وصل مع حقبة أكثر ودّاً ولطفاً. وبعد أكثر من قرن من الزمان، وعندما بدت التكنولوجيا كأنّها عادت مجدداً لتمسك بزمام الأمور، صار شغفنا بالصناعات اليدوية أقوى من أي وقت مضى. ويمكننا أن نلحظ ذلك مع تبجيل التدبير المنزلي الذي بدأته مارثا ستيوارت (Martha Stewart)، وفي نمو حركة «الطعام البطيء»، وفي ازدهار الحياكة اليدوية التي تجتاح أمريكا الشمالية.

عانت الحياكة، مثل الحرف المنزلية الأخرى، كالطبخ والخياطة، من الإهمال في النصف الثاني من القرن العشرين. واستنكرت الحركة النسوية

العمل المنزلي بوصفه لعنة على جنس النساء، وعائقاً أمام تحقيق المساواة بين الجنسين. ولم تعد الحياكة، بالنسبة للنساء اللواتي يكافحن من أجل التقدّم في عالم العمل، سوى طريقة لشغل جدّاتنا العجائز في كراسيهنّ الهزازة. أما الآن، وبعد أن تساوى الجنسان، بدأنا نشهد عودة فنون الأيام الخوالي المنزلية.

وعادت الحياكة رسمياً لتصبح شيئاً «لذيذاً»، بعد أن روّجت لها دعاة شهيرات للحركة النسوية مثل ديبي ستولر (Debbie Stoller)، وأشادت بها المراقبات بوصفها «اليوغا الجديدة» التي يمارسها في أوقات فراغهن بعض أغنى شخصيات هوليوود النسائية مثل جوليا روبرتس (Julia Roberts)، وغوينيث بالترو (Gwyneth Paltrow)، وكاميرون دياز (Cameron Diaz). ويمارس هذه الهواية منذ 1998 أكثر من أربعة ملايين من الأمريكيين الذين تقل أعمارهم عن خمسة وثلاثين عاماً، معظمهم من النساء اللواتي تراهنّ في نيويورك يرتدين سترات رالف لورين وأحذية برادا، ويحكن بحماسة في مترو الأنفاق، أو في كراسي ستاربكس المريحة الكبيرة. ويتبادلن على عشرات المواقع الإلكترونية النصائح حول كل شيء، ابتداء من اختيار أفضل أنواع الصوف للقفازات، وحتى علاج تشنج الأصابع. زوروا أي متجر جديد لمستلزمات الحياكة، لتجدوه يبيع الأصواف الأنيقة، مثل الفراء الصناعي أو الكشمير، والتي كانت يوماً متاحة فقط لمصممي الأزياء.

استطاعت الكاتبة برناديت ميرفي (Bernadette Murphy)، التي تبلغ الأربعين من عمرها وتعيش في لوس أنجلس، أن تلتقط المزاج العام في كتابها الصادر في سنة 2002 بعنوان» فلسفة الزن وفن الحياكة« (*Zen and*

the Art of Knitting). فقد رأت في العودة إلى السنارة والصوف جزءاً من رد فعل أوسع على سطحية الحياة العصرية، فهي تقول: «تعاني ثقافتنا عطشاً عظيماً للمعنى، وللأشياء التي تربطنا بالعالم وبالآخرين، وبالأشياء التي تغذي الروح حقاً. والحياكة مجرّد طريقة لمنح الوقت اللازم لتقدير الحياة، واللعثور على ذلك المعنى، ولصياغة تلك الروابط».

تشهد غرف المعيشة، والمساكن الجامعية، وكافتريات الشركات في عموم أمريكا الشمالية، انضمام مزيد من النساء إلى حلقات الحياكة، حيث يحكن صداقاتهن مع كل غرزة. وتقدّم الكنزات والقبعات والأوشحة التي ينتجنها بديلاً للملذّات الاستهلاكية الحديثة الزائلة. قد تكون السلع التجارية المصنعة عمليّة ومتينة وجميلة وحتى مبتكرة، لكنّ إنتاجها على نطاق واسع يجعلها مستهلَكة. أما المشغولات اليدوية كالشالات المحبوكة، فهي في تفردها وغرائبها وعيوبها تحمل بصمة مبتكرها. نحسّ بالوقت وبالاهتمام المبذولين في صنعها، ونشعر بالنتيجة بترابط أعمق معها.

تقول برناديت: «في العالم الحديث، من السهل جداً، والرخيص جداً، والسريع جداً شراء الأشياء. لذلك فقدت الأشياء التي نشتريها قيمتها. ما قيمة الأشياء حين يمكنك بلحظةٍ شراء عشرة أشياء تماثلها بالضبط؟ عندما تكون القطعة مصنوعة يدوياً، فهذا يعني أن شخصاً ما استثمر الوقت فيها، وهذا ما يكسبها القيمة الحقيقية».

تعرّفت برناديت على عالم الحياكة مصادفة تقريباً. ففي رحلة إلى أيرلندا في سنة 1984، أصيب عرق آخيل لديها، ما منعها من المشي لمدة شهرين. بدأت تحيك لتشغُل وقتها، فوجدت نفسها منغمسة مع الحياكة في عالم من الهدوء.

الحياكة بطبيعتها بطيئة. لا يمكننا ضغط زر، أو تدوير قرص، أو تحريك مفتاح، فنحيك بسرعة. وتكمن متعة الحياكة الحقيقية في الفعل ذاته، وليس في الوصول إلى خط النهاية. وتشير الدراسات إلى أن رقص السنانير الإيقاعي المتكرر يمكن أن يقلّل سرعة ضربات القلب وضغط الدم، وأن يهدّئ الحائك ويدخله في حال أشبه بالتأمّل. وتقول برناديت: «أفضل ما في الحياكة بطؤها. إنها بطيئة جداً ما يتيح رؤية الجمال الكامن في كل غرزة صغيرة في تشكيل الكنزة. بطيئة جداً بحيث يتسنى لنا معرفة أن المشروع لن ينجز اليوم، فقد لا ينجز خلال شهور أو أكثر. بطيئة بحيث تسمح لنا بالتصالح مع الطبيعة المعلّقة لحياتنا. إنا نبطئ سرعتنا بينما نحيك».

يستخدم العديد من الحائكين هوايتهم بمثابة مضاد للإجهاد والإسراع اللذين يطبعان الحياة العصرية. يحيكون قبل الاجتماعات الكبيرة وبعدها، وخلال المكالمات الجماعية أو في نهاية يوم شاق. ويدّعي البعض أن تأثير الحياكة المهدئ يستمر إلى ما بعد ترك السنّارة، وأنها تساعدهم في الحفاظ على هدوء طباعهم في أماكن العمل ذات الحركة السريعة. وتجد برناديت أن الحياكة تساعدها في الولوج في وضعية التفكير البطيء. وتقول: «أستطيع أن أشعر فعلاً أن الجزء النشط من ذهني يصفو، ما يساعدني في حلحلة عقدة أفكاري المتشابكة. الحياكة علاج رائع لحالة الانسداد التي قد يعاني منها الكاتب».

تُرى، هل ستنتهي طفرة القرن الحادي والعشرين في الحياكة إلى انحدار؟ يصعب التكهّن بالجواب. فالمعروف عن الموضة تقلّبها. وإذا كانت أشغال السنارة عصرية الآن، فماذا سيحدث عندما تختفي الكنزات

السميكة والأوشحة غير التقليدية عن أغلفة مجلة «فوغ»؟ قد يعلّق بعض الحائكين إِبَرَهم، وينتقلون إلى بدعة أخرى. ولكن الكثيرين سيستمرون. ففي عالم سريع الخطا يستخدم التكنولوجيا الفائقة، لا بد من هواية ذات تقنيات بدائية تساعد الناس في الإبطاء، وذلك للحفاظ على جاذبية هذا العالم.

ينطبق الشيء نفسه على العناية بالحدائق: البستنة. تعدّ العناية بالحدائق في جميع الثقافات تقريباً ملاذاً للنفس، ومكاناً للراحة والتأمّل. وليس صدفة أن كلمة «نيوا» اليابانية، التي تعني الحديقة، تعني أيضاً «الكنف النقيّ المخصص للعبادة». إنّ فعل البستنة نفسه، من زراعة وتقليم وتعشيب وسقي وانتظار نمو، يمكن أن يساعدنا في الإبطاء. فالعناية بالحدائق، مثل الحياكة، لا يمكن تسريعها. حتى في البيوت البلاستيكية، لا يمكننا جعل النباتات تزهر وتثمر على طلبنا، أو أن تطوي المواسم لتتناسب مع جداولنا، فللطبيعة مواقيتها الخاصة. وفي عالم مستعجل، حيث الكفاءة القصوى هي التي تقرر، يغدو الاستسلام لإيقاعات الطبيعة علاجاً للنفس.

انطلقت البستنة خلال الثورة الصناعية بوصفها عادة استجمام شعبية، فمنحت سكان المدن فرصة تذوّق نكهة الطبيعة الريفية، ووفّرت لهم منطقة عازلة فصلتهم عن وتيرة الحياة المحمومة في المدن الجديدة. وكانت بريطانيا، التي شهدت التصنيع مبكراً، الرائدة في هذا المسار. عرقل تلوّث الهواء في القرن التاسع عشر نجاح الحدائق وسط لندن وغيرها من المدن، فبدأ أبناء الطبقات الوسطى في ضواحي المدن ببناء حدائق الزينة، تضمّ أحواض زهور وشجيرات ومسطحات مائية.

وإذا ما تقدّمنا سريعاً إلى القرن الحادي والعشرين، وجدنا أن صعوداً آخر تشهده هواية البستنة. ففي عالم تومض من شاشاته الكثير من فرص العمل المتمحورة حول البيانات، يميل الناس إلى تحقيق متع بسيطة بطيئة كتخضيب أيديهم بطين الأرض. فالعناية بالحدائق، مثلها مثل الحياكة، تبدّلت صورتها بوصفها تزجية لوقت المتقاعدين، وأصبحت وسيلة استرخاء عصرية للناس من جميع الأعمار والثقافات. وأشادت مجلة «تايم» مؤخراً بتألّق «أناقة البستنة». وتزدحم مراكز الحدائق والمشاتل في جميع أنحاء العالم الصناعي بشبان يتسابقون على أفضل شتلة أو شجيرة أو أصيص سيراميك. ووجدت دراسة أجرتها في سنة 2002 مؤسسة أبحاث «الرأي الأسري الوطني» أن 78,3 مليون أمريكي يمضون بعض الوقت في العناية بالحدائق، وهو رقم قياسي يجعل من هذه الهواية نشاط الاستجمام الأول في البلاد خارج المنزل. وينطبق الحال نفسه على بريطانيا، حيث تحتل برامج البستنة أوقات الذروة على شاشة التلفزيون، لتحوّل المذيعين أصحاب الخبرات بالبستنة، مثل تشارلي ديمّوك (Charlie Dimmock)، وألن تيتشمارش (Alan Titchmarsh)، إلى أعضاء في أسر البريطانيين. واستطاع برنامج «وقت لأسئلة الجنيناتيين» الإذاعي الذي بدأت البي بي سي ببثه لأول مرة بعد الحرب العالمية الثانية أن يضاعف جمهوره منذ منتصف التسعينيات حتى الآن.

يعدّ مات جيمس (Matt James)، الشاب المتحضّر والأنيق، الوجه الجديد لهواية البستنة. يعلّم برنامجه التلفزيوني البريطاني «بستانيّ المدينة» سكان المدن المزدحمة كيفية منح الطبيعة الأم حيّزاً لوجودها على عتبات بيوتهم. ويرى جيمس أن بمقدور البستنة أن تعيد اتصالنا بالفصول

والمواسم، وأن تجمع الناس معاً. ويقول: «البستنة ليست مجرد عودة إلى الطبيعة، فحين تكون الحديقة مصممة جيداً تغدو مكاناً عظيماً لاجتماع الأصدقاء، واحتساء المشروب، وحفلات الشواء. فالجانب الاجتماعي فيها مهم جداً».

ورث جيمس حبه للبستنة من والدته، وجعلها هوايته ومهنته منذ أن ترك الدراسة. أكثر ما أحبّه في عمله مع التربة والنباتات هو أن هذا العمل يقلّل من سرعته. ويقول: «قد نشعر بإحباط شديد مع البستنة في البداية، فتموت النباتات أو تبدو عبئاً كبيراً، ولكن بمجرّد تخطّي المطبّ الأول تصبح العناية بالحديقة سبيلاً لمزاج مسالم جداً ومسترخ. نطفئ حمّى تفكيرنا، ونكون وحدنا، ونترك المجال لذهننا بالانطلاق. وحين يكون الجميع مستعجلين دائماً، نغدو بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى تزجية الوقت بتسليات أبطأ، مثل البستنة».

أبدى دومينيك بيرسون (Dominic Pearson)، البالغ من العمر تسعة وعشرين عاماً، اتفاقه التام مع هذا الرأي. يعمل بيرسون وسيطاً مصرفياً في لندن، ويعيش في عمله على خط الحياة السريع. تومض الأرقام عبر شاشته طوال اليوم فيضطر إلى اتخاذ قرارات في أجزاء من الثانية، ما يضع شركته أمام احتمال ربح الملايين أو خسارتها. كان النشاط شديد الحيوية في قاعة التداول ينعش بيرسون، وحصل على مكافآت كبيرة. ولكن عندما انهار السوق، بدأ يعاني من قلق مرضيّ. اقترحت عليه صديقته البستنة للعلاج. وبوصفه رجلاً محباً للبيرة ولاعباً للرغبي فقد ساورته الشكوك لكنه قرر خوض التجربة.

اقتلع بلاط الفناء المتداعي خلف شقته الكائنة في حيّ هاكني اللندني،

وبدّل بحجارة الرصيف القديمة حديقة صغيرة. وزرع على حدودها الورود والزعفران والخزامى والنرجس البري وياسمين الشتاء، وفي وسطها زرع اللبلاب والطماطم. وفي وقت لاحق، ملأ شقته بأصص النباتات. وبعد ثلاث سنوات صار منزله وليمة للحواس، وكان عبق الحديقة المشمسة ظهيرة يوم صيف فوّاحاً إلى حدّ الثمالة حقاً.

رأى بيرسون أن البستنة جعلته وسيطاً أفضل، فذهنه يهدأ في أثناء التعشيب والتشذيب، فتنبثق بعض أفضل أفكار عمله من هذا الصمت. وأصبح في النهار أقل توتراً في قاعة التداول، وبات نومه في الليل أفضل. شعر بيرسون أنه صار، في كل ما يفعله تقريباً، أكثر هدوءاً وأكثر ارتباطاً وأقل سرعة. ويقول بيرسون: «كانت البستنة بالنسبة إلي أشبه بعلاج من دون تكلفة».

لكن معظم الناس ما زالوا يميلون، بعد يوم عمل مرهق، إلى الإمساك بجهاز التحكم ومشاهدة التلفزيون، بدلاً من إمساك رفش البستنة أو سنارات الحياكة. ويمكن القول: إن مشاهدة التلفزيون تحتل عالمياً المرتبة الأولى بين أنشطة الاستجمام، فهي تلتهم الكثير من وقت فراغنا. ويمضي الأمريكيون أربع ساعات يومياً بالمتوسط في مشاهدة التلفزيون، فيما يمضي الأوروبيون حوالي ثلاث ساعات. فالتلفزيون يسلي، ويزوّد بالمعلومات، بل يجلب الاسترخاء أيضاً، لكنّه لا يحقق لنا البطء والتأنّي بأنقى معاني الكلمات. إنه لا يتيح لنا وقتاً للتوقف والتأمّل؛ فالتلفزيون يملي علينا إيقاعه، وإيقاعه سريع غالباً، صورة سريعة، وحوار سريع، ومونتاج سريع. وعلاوة على ذلك، فإننا عندما نشاهد التلفزيون لا نتواصل. بل على العكس من ذلك، نجلس على الأريكة، ونمتص الصور

والكلمات، من دون أي تفاعل. وقد بيّنت معظم الأبحاث أن المشاهدين المدمنين، يقضون وقتاً أقل في الأمور التي تجعل الحياة ممتعة حقاً، كالطبخ، والدردشة مع العائلة، والتمارين الرياضية، وممارسة الحب، والتواصل الاجتماعي، والقيام بأعمال تطوعية.

في البحث عن حياة أكثر هناء، يقلع كثير من الناس عن عادة التلفزيون، وتصدّرت الولايات المتحدة نضالات الحركة المناهضة للتلفزيون. فمنذ عام 1995، بادرت جماعة ضغط تسمّى «شبكة إغلاق التلفزيون» إلى حثّ الناس على إغلاق أجهزتهم لمدة أسبوع كامل في شهر أبريل من كل عام. وفي سنة 2003، سجّلت الحملة رقماً قياسياً في عدد المشاركين بلغ 7,04 مليون شخص في الولايات المتحدة وخارجها. ووجد معظم رفاق الأريكة الذين خفضوا مشاهدتهم، أنهم أمضوا مزيداً من الوقت في ممارسات بطيئة حقاً.

من هذه الممارسات القراءة. وكما الحياكة والبستنة، فإن الجلوس والاستسلام لنصوص مكتوبة هو تحدّ لعبادة السرعة. وعلى حد تعبير الفيلسوف الفرنسي بول فيريليو (Paul Virilio): «القراءة تعني وقتاً للتفكير، وتباطؤاً يدمر الكفاءة الحركية للجموع». وحتى عندما تعاني مبيعات الكتب من ركود أو هبوط، فإن كثيراً من الناس، من سكان المدن المتعلمين خاصة، يهربون من الكفاءة الحركية، وينزوون مع كتاب جيد. بل يمكننا في الواقع الحديث عن نهضة تشهدها القراءة.

دعونا ننظر في ظاهرة هاري بوتر. فمنذ وقت قريب، أعلن عن موت القراءةَ في صفوف الشباب. كانت الكتب مملة جداً، بطيئة جداً لجيل تربّى على البلاي ستيشن. ولكن جوانا ك. رولنغ (J.K. Rowling) غيّرت كل

هذه الفكرة بعد أن صار ملايين الأطفال هذه الأيام، من جميع أنحاء العالم، يلتهمون سلسلة رواياتها «هاري بوتر»، وآخرها بطول 766 صفحة. وبعد أن اكتشف اليافعون متعة الكلمة المكتوبة، صاروا يقرأون كتباً لمؤلفين آخرين. بل إن القراءة صارت عادةً محبّبة ذات شعبية. فقد صرنا نجد الأطفال، في مؤخرة الحافلة المدرسية، يتصفّحون أحدث أعمال فيليب بولمان (Philip Pullman) وليموني سنيكت (Lemony Snicket). وبالمعيّة، انتقل أدب الأطفال من مراتب الاهتمام الخلفية لدى دور النشر إلى مصاف النجومية، مع دفعات مقدّمة هائلة، ووعود بأفلام سينمائية. وفي سنة 2003، دفعت دار «بفن» مليون جنيه إسترليني إلى لويزا يونغ (Louisa Young)، عن رواية «ليونبوي» (*Lionboy*)، وهي قصة طفل اكتشف أنه يستطيع التحدث مع القطط بعد تعرضه لخدوش من مخالب نمر. علماً أن مبيعات كتب الأطفال قفزت في بريطانيا بنسبة 40٪ منذ سنة 1998.

وثمّة علامة أخرى على عودة القراءة، وهي زيادة انتشار نوادي الكتاب. بدأت حلقات القراءة في أواسط القرن الثامن عشر بمثابة وسيلة لتبادل الكتب التي كانت مكلفة، ومنتدى اجتماعي وفكري. ولاحقاً، بعد قرنين ونصف القرن، انتشرت نوادي الكتاب في كل مكان، بما في ذلك وسائل الإعلام. ففي سنة 1998 خصصت البي بي سي مساحة شهرية لبرنامج «نادي الكتاب»، على قناة «راديو 4» المعرفية الثقافية المرموقة، ثم أضافت في سنة 2002 برنامجاً مماثلاً ضمن برامج الخدمة العالمية. كما أطلقت أوبرا وينفري (Oprah Winfrey) في سنة 1996 ناديها الخاص للكتاب، الذي يحظى بتأثير مشهود؛ فالروايات التي يستعرضها برنامجها، حتى لو كان مؤلفها مغموراً، تقفز روتينياً إلى رأس قائمة الكتب الأكثر

مبيعاً. وفي سنة 2003، بعد توقف دام عشرة أشهر، أعادت أوبرا تنشيط نادي الكتاب، مع تركيز جديد في الأدب الكلاسيكي. وفي غضون 24 ساعة من نصيحتها بقراءة رواية «شرق عدن» للكاتب الأمريكي جون شتاينبك (John Steinbeck)، التي نشرت لأول مرة في سنة 1952، ارتفع ترتيب الرواية من المرتبة 2356 إلى المرتبة 2 في قائمة مبيعات أمازون!

تستقطب نوادي الكتاب المهنيين المنهمكين بأعمالهم، والباحثين عن وسيلة للاسترخاء والتواصل الاجتماعي تثري حياتهم. في سنة 2002 انضمت بولا دمباوسكي (Paula Dembowski)، خريجة الأدب الإنجليزي البالغة من العمر اثنين وثلاثين عاماً، إلى مجموعة قراءة في ولاية فيلادلفيا. كان معدّل قراءتها قد بدأ يشهد انحدارات متتالية مع تطوّر مسيرتها المهنية باعتبارها مسؤولة توظيف. وذات يوم، أدركت فجأة أنها لم تقرأ رواية منذ ستة أشهر. وتقول بولا: «كان ذلك بمثابة تنبيه بأن حياتي فقدت توازنها. صحيح أنني أردت العودة إلى المطالعة، لكنني رأيت في القراءة وسيلةً أيضاً لضبط إيقاع حياتي». ولتأمين فسحة من الوقت للكتب، قلّلت بولا من مشاهدة التلفزيون، وقلّصت تدريجياً ارتباطات العمل بعد الدوام. وتقول: «كنت قد نسيت كيف أن مجرد الجلوس أمسية كاملة مع رواية جيدة يحقق الاسترخاء التام. ندخل عالماً آخر، فتذوب كل المخاوف الصغيرة، والكبيرة أيضاً. القراءة تضفي على الأشياء معنى آخر أكثر بطئاً».

ولدى الكثير من الناس، فإن فعل القراءة بطيء بما فيه الكفاية. لكن آخرين يذهبون إلى أبعد من ذلك، بمحاولة القراءة بسرعة أقل. سيسيليا هوارد (Cecilia Howard)، كاتبة بولندية أمريكية وصفت نفسها بأنها «تتّسم

بالإقدام ونفاد الصبر والمبادرة، وتسير على المسار السريع». تقارن سيسيليا بين القراءة والرياضة: «شعاري هو أن كل ما يستحق القراءة، يستحق أن يُقرأ ببطء. وأعتقد أنها المعادل الذهني لممارسة تمارين سوبرسلو البدنية. فإذا كنّا نريد حقاً بناء عضلات جسمنا، فعلينا أن نجعل حركاتنا أبطأ ما يمكن. وإذا كنا نرغب في بذل جهد حقيقي في تمارينا، فعلينا أن نتمرّن ببطء شديد. وبهذه الطريقة عليك قراءة إميلي ديكنسون (Emily Dickinson)».

وافق الكاتب الإسرائيلي عاموس عوز على ذلك في مقابلة أجريت معه مؤخراً، حيث حثّنا جميعاً على أن نكون أقل سرعة مع الكتب. يقول: «أوصي بفن القراءة البطيئة. فكل أصناف المتعة التي أتصورها، أو التي اختبرتها كانت أكثر سحراً وأكثر بهجة حين كنت أتناولها برشفات صغيرة، حين أمنحها ما تحتاج من وقت. والقراءة ليست استثناء».

لكن، لا ينبغي للقراءة ببطء أن تعني استهلاكاً أقل للكلمات في الدقيقة الواحدة. علينا هنا فقط أن نسأل جيني هارتلي (Jenny Hartley)، المحاضرة باللغة الإنجليزية والخبيرة بشؤون نوادي الكتاب. ففي عام 2000 قررت مجموعتها في لندن قراءة رواية تشارلز ديكنز «دوريت الصغيرة» (*Little Dorrit*)، كما كانت تُقرأ في زمنها، أي على دفعات شهرية على مدى عام ونصف العام. كان هذا يعني مقاومة الرغبة المعاصرة في السباق حتى النهاية، لكن الانتظار كان يستحق ذلك. فأفراد المجموعة أحبوا تناولها بتأنّ. أعربت جيني عن سرورها بهذه القراءة، علماً أنه سبق لها أن قرأت الرواية ست مرات لأغراض التدريس. رأت أن هذه القراءة البطيئة فتحت عالماً جديداً من التفاصيل والوضوح، وقالت «عندما نسرع بالقراءة نغمط الدعابات وحيل التشويق حقها، ولا نقدّر الألعاب التي

حاكها ديكنز بالقصص السرية والحبكات الخفية. القراءة ببطء مشبعة أكثر». صارت جيني تطبّق الفكرة في مادّتها التي تدرّسها في جامعة ساري في مدينة روهامبتون، حيث بدأت تجري التجارب مع طلابها، عبر تكريس فصل دراسي كامل لقراءة «مِدل مارش» (*Middlemarch*).

وعلى بعد آلاف الأميال، وتحديداً في البراري الكندية، طرح دايل بورنت (Dale Burnett)، أستاذ التربية في جامعة ليثبريدج، نسخة فائقة التكنولوجيا من القراءة البطيئة. فكلما قرأ كتاباً في أي موضوع، باستثناء روايات المطارات، احتفظ بمذكرة عنه على شبكة الإنترنت. فهو يدوّن في مذكرته الإلكترونية، بعد كل جلسة قراءة، مقاطع وانطباعات أثّرت فيه وتفاصيل أساسية عن الحبكة والشخصيات، وكل ما أوحى به النص من أفكار. ظلّ بورنت يقرأ العدد نفسه من الكلمات في الدقيقة الواحدة، لكنه صار يستغرق ما بين ضعفي وأربعة أضعاف الوقت لإنهاء الكتاب. عندما لحقتُ به، كان يشق طريقه ببطء في رواية «آنا كارنينا» (*Anna Karenina*)، فيقرأ لمدة ساعة أو ساعتين ثم يقضي الوقت ذاته مرة أخرى يصب أفكاره وانطباعاته في يومياته الإلكترونية. اشتعلت حماسته مع مفهوم تولستوي للشرط البشري. قال: «صرت أكنّ تقديراً أعمق بكثير للكتب التي أقرأها الآن. فالقراءة البطيئة ترياق لحالتنا الحاضرة، وخطانا السريعة».

يمكن قول الشيء نفسه عن الفن، فللرسم والنحت، وأي خلق فني علاقة خاصة بالبطء. وكما قال الكاتب الأمريكي المعروف سول بيلو (Saul Bellow) ذات مرة: «الفن هو تحقيق السكون في خضم الفوضى. سكون يميز... عين العاصفة... استقطاب الاهتمام في خضم التشتّت».

كما يضع الفنانون، في صالات العرض في جميع أنحاء العالم، علاقتنا

بالسرعة تحت المجهر. وغالباً ما يسعى العمل الفني إلى أن يضع المتلقّي في حالة أكثر سكينة وتأمّلاً. ظهرت الفنانة النرويجية ماريت فولستات (Marit Folstad) في تسجيل فيديو حديث وهي تجهد في نفخ بالون أحمر كبير، إلى أن ينفجر. كان هدفها أن يتباطأ المُشاهِد لفترة كافية تجعله يفكّر، وتقول: «كنت أحاول أن أبطئ متلقّي العمل بواسطة سلسلة من الاستعارات البصرية، المتمركزة على الحدود القصوى للجسم، وللتنفس، والإجهاد البدني».

في العالم اليومي، بدأ الناس العاديون يلجأون إلى ممارسة الفن كوسيلة لإبطاء التسارع. من أوّل اللوحات الإعلانية التي شاهدتها في شوارع طوكيو باللغة الإنجليزية كانت «دورة الاسترخاء بواسطة الفن». يستخدم كازوهيتو سوزوكي (Kazuhito Suzuki) الرسم من أجل الإبطاء، فبوصفه مصمم ويب في العاصمة اليابانية، فإن هذا الشاب البالغ من العمر ستة وعشرين عاماً يعيش ملاحقاً دوماً بالمهل الزمنية. ولدرء ما كان يعتقد أنه انهيار وشيك، قرر الالتحاق في سنة 2002 بدورة فنية. وبات ينضمّ مساء كل أربعاء إلى دزينة من الطلاب الآخرين فيرسمون لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات الطبيعة الصامتة والمانيكانات. لا مهل زمنية، ولا منافسات، ولا عجلة، فليس هناك إلا هو وفنّه. وفي المنزل، في شقته الصغيرة، صار سوزوكي يرسم بالألوان المائية كل شيء، من أطباق الفاكهة إلى كتيّبات مايكروسوفت. وأحدث أعماله لوحة جبل فوجي في صباح ربيعي. في مكتبه، لا يبتعد حامل اللوحة سوى بضعة أقدام عن كمبيوتره، «الين واليانغ»، العمل واللعب، يتعايشان في وئام تام. يقول سوزوكي: «يساعدني الرسم في تحقيق توازن بين السرعة والبطء، لدرجة

أنني أشعر أنني بتّ أكثر هدوءاً، وأكثر سيطرة على زمام أموري».

ويمكن للموسيقى أن تمنح مفعولاً مماثلاً. فالغناء والعزف بأنفسنا على الآلات، أو الاستماع إلى الآخرين يقومون بذلك، من أقدم أشكال الاستجمام. يمكن للموسيقى أن تكون بهجةً وتحدياً وإثارة، أو ربما تهدئةً واسترخاء. وهذا بالضبط ما يرنو إليه معظمنا في الوقت الحاضر. استخدام الموسيقى بقصد الاسترخاء ليس فكرة جديدة. ففي عام 1742، كان كاونت كايزرلنغ (Count Kaiserling)، الذي أصبح لاحقاً سفير روسيا في بلاط ساكسونيا، قد كلّف المؤلّف الموسيقي الألماني يوهان سباستيان باخ (Bach) بكتابة بعض الموسيقى لمساعدته في التغلب على الأرق. فجاء الموسيقار بعمله الشهير «تنويعات غولدبرغ». ولاحقاً، بعد مرور قرنين ونصف القرن، بات حتى رجل الشارع يستخدم الموسيقى الكلاسيكية وسيلة للاسترخاء، فيما تخصص الإذاعات برامج كاملة للموسيقى المهدّئة الناعمة. وتعدّ المصنفات الكلاسيكية التي تتضمن أسماؤها كلمات مثل «الاسترخاء» و«السكينة» و«الهدوء»، من أسرع الأعمال مبيعاً.

والتوّاقون إلى الإيقاعات الأبطأ ليسوا فقط من المستمعين. بل إنّ عدداً متزايداً من الموسيقيين، بلغ مئتي موسيقيّ وفق آخر إحصاء، يعتقدون أننا نعزف الكثير من الموسيقى الكلاسيكية بسرعة كبيرة. ينتمي العديد من هؤلاء المتمرّدين إلى حركة تسمى حركة «تمبو غوستو»، التي تتمثل مهمتها في إقناع كلّ مايسترو، وكل فرقة موسيقية، وكل عازف منفرد في أي مكان من العالم، أن يفعل شيئاً لا يتسم إطلاقاً بالعصرية: الإبطاء.

وللتعرّف إلى المزيد، ذهبت إلى ألمانيا لحضور حفل لحركة «تمبو غوستو». اجتمع ذات أمسية صيف هادئة حشدٌ صغير في مركز اجتماعي

في إحدى ضواحي هامبورغ. كانت الملصقات على الباب تعد ببرنامج مألوف من سوناتات بتهوفن وموتسارت. في قاعة حديثة مضاءة بنور الشمس، كان ثمّة بيانو كبير ينتصب وحيداً تحت واجهة نوافذ زجاجية. وبعد استقرار المتفرّجين على مقاعدهم، استعدّوا لهذا العرض، فأطفأوا هواتفهم النقالة، وطهّروا حناجرهم بالطريقة المتباهية التي يفضلها عادةً روّاد الحفلات الموسيقية في جميع أنحاء العالم. ذكّرني هذا الانشداد بكل الحفلات التي سبق أن حضرتها، إلى أن دخل عازف البيانو.

إنّه أوفه كليمت (Uwe Kliemt)، رجل ألماني مربوع القامة في منتصف العمر، مع خفة في خطوته وبريق في عينيه، بدلاً من جلوسه أمام مفاتيح البيانو لبدء الحفل، وقف بجوار بيانو ستاينواي البرّاق وقال للجمهور: «أودّ أن أحدثكم عن البطء». ثم، كما فعل في حفلاته في جميع أنحاء أوروبا، ألقى محاضرة مصغرة عن شرور عبادة السرعة، مضيفاً إيماءات التركيز من خلال التلويح بنظارته وكأنها عصا المايسترو. تصاعدت همهمات الموافقة بين الجمهور فيما كان كليمت، الذي تصادف أنه عضو أيضاً في «جمعية إبطاء الزمن»، يقدّم استعراضاً شاملاً أنيقاً عن فلسفة البطء. ويقول: «ما من فائدة من تسريع أيّ شيء لمجرد أننا نستطيع تسريعه، أو لأننا نشعر أن علينا أن نسرع. يكمن سر الحياة دائماً في البحث عن الإيقاع الداخلي: التمبو غوستو. وأكثر ما يصدق هذا في الموسيقى».

يعتقد كليمت وحلفاؤه أن الموسيقيين بدأوا يسرّعون العزف مع فجر الحقبة الصناعية. أسرع العالم، فأسرعوا معه. ووقع جمهور أوائل القرن التاسع عشر في حب جيلٍ جديد من عازفي البيانو الموهوبين، من بينهم العازف النابغة فرانز ليزت (Franz Liszt)، الذي عزف ببراعة مبهرة،

وشكّلت زيادة سرعة العزف طريقةً لاستعراض تألقه الفني، وفتنة الجمهور، وأسره.

وربما لعب التقدم في تقنيات الآلات الموسيقية دوراً آخر في تسريع العزف. ففي القرن التاسع عشر تقدّم البيانو ليحتل مكانة متقدّمة بين الآلات، وصار أقوى وأنسب في عزف النوتات معاً من أسلافه: البيان القيثاري (الهَربسِكُرد) وموتّرة المفاتيح (الكلَفِكُرد). وفي 1878، كتب يوهانس برامس (Brahms) أن «على البيانو... يحدث كل شيء بسرعة وحيوية وبإيقاع رشيق».

وتعبيراً عن الهاجس المعاصر بالكفاءة، تخلّق التدريس الموسيقي بأخلاق عصر الصناعة، فبدأ الطلاب بالتمرين على عزف النوتات بدلاً من المؤلفات، وترسّخت ثقافةُ الساعات الطويلة، وصار طلاب البيانو يقضون في اليوم ما بين ست وثماني ساعات يومياً وهم يدغدغون المفاتيح العاجية. على عكس ما أوصى به شوبان، بأن لا يزيد عدد الساعات عن ثلاث.

ومن منظور كليمت، فإن جميع هذه الظواهر ساعدت في تأجيج تسارع الموسيقى الكلاسيكية. ويقول: «دعونا نفكر بأعظم الملحنين في مرحلة ما قبل القرن العشرين، باخ وهايدن وموتسارت وبتهوفن وشوبرت وشوبان ومندلسون وبرامس. نحن نعزف موسيقاهم جميعاً بسرعة كبيرة».

هذه ليست وجهة النظر السائدة. إذ إنّ معظم من في عالم الموسيقى لم يسمعوا بتاتاً بحركة «تمبو غوستو»، ومن سمعوا بها يميلون إلى السخرية منها. لكن بعض الخبراء منفتحون على فكرة أن الموسيقى الكلاسيكية تعاني من الكثير من السرعة. هناك أدلة على أن عزفنا بعض الموسيقى صار

أسرع من ذي قبل. في رسالة مؤرخة في 26 أكتوبر 1876، كتب فرانز ليزت (Liszt) أنّه استغرق «قرابة ساعة» في عزف سوناتا بتهوفن همركلافير العمل 106. وبعد خمسين عاماً، احتاج آرثر شنابل (Arthur Schnabel) إلى أربعين دقيقة فقط لعزف القطعة نفسها. فيما «يسلقها» بعض عازفي البيانو اليوم في خمس وثلاثين دقيقة.

وبخ الملحنون الأوائل العازفين على خضوعهم لفيروس العجلة. بل إنّ موتسارت نفسه تصرّف بعصبية فيما يخص الإيقاع. ففي سنة 1778، أرسل موتسارت رسالة لاذعة إلى والده بعد سماع آبي فوغلر (Abbe Vogler)، وكان موسيقياً رائداً آنذاك، وهو يرتكب مجزرة في حق سوناتاه سي ماجور، العمل 330، في سهرة عشاء. كتب في الرسالة: «لن تتخيل كيف بات الوضع يفوق الاحتمال، لأنني لم أتمكن من قمع رغبتي في إخباره بأنّه يسرع كثيراً». عرف بتهوفن بالضبط كيف شعر موتسارت حين اشتكى يوماً: «هنا تكمن اللعنة على الموهوبين. أصابعهم الماهرة تعزف متعجّلة دائماً برفقة عواطفهم، وأحياناً حتى مع عقولهم». انتقلت حالة انعدام الثقة بتسارع الإيقاع إلى القرن العشرين. وقيل إنّ غوستاف ماهلر (Mahler) طلب من قادة الفرق الموسيقية الناشئين أن يبطئوا، بدلاً من أن يسرعوا، إذا شعروا أن الملل تسرّب إلى الجمهور.

وكما هو الحال في «حركة البطء» الأوسع، فإن موسيقيي حركة «تمبو غوستو» ليسوا ضد السرعة بحد ذاتها، بل إن ما يعترضون عليه هو الافتراض الحديث جداً بأن الأسرع هو الأفضل دائماً. ويقول كليمت: «قد تمنحك السرعة شعوراً عظيماً بالإثارة، وهذا صحيح إلى حدّ ما في الحياة والموسيقى. لكنّ علينا أن نضع حدوداً، لا أن نستخدم النرعة

دائماً. وكما أنّ من الغباء ألا ترتشف النبيذ وأن تجترعه سريعاً، فإن من الغباء أيضاً أن تعزف موتسارت بسرعة كبيرة».

بيد أنّ العثور على سرعة العزف «الصحيحة» ليس سهلاً كما قد يُظنّ. فالإيقاع الموسيقي، في أفضل الأوقات، مفهوم زلق، وهو فنّ أكثر منه علماً. فسرعة عزف مقطوعة موسيقية قد تختلف مع اختلاف الظروف، بدءاً من مزاج الموسيقي، ونوع الآلة، وطبيعة المناسبة، وطبيعة الجمهور، والمكان، والصوتيات، والوقت من اليوم، وصولاً إلى درجة حرارة الغرفة. يستبعد من عازفة بيانو أن تعزف سوناتا فرانز شوبرت (Schubert) في قاعة حفلات موسيقية مليئة، بالطريقة ذاتها حين تعزفها في المنزل أمام حفنة من أصدقائها المقربين. بل من المعروف عن الملحنين أنهم ينوّعون إيقاع أعمالهم ما بين أداء وآخر، وأن العديد من المؤلفات الموسيقية تصيب نجاحاً جيداً بأكثر من سرعة. يعرض روبرت دونينغتون (Robert Donington)، الباحث الموسيقيّ البريطاني، الأمر على النحو الآتي: «الإيقاع المناسب لمقطوعة موسيقية معينة هو الإيقاع الذي يلبسها تماماً، كما تلبس القفازاتُ اليدَ، وبذلك فالعازف هو من يمنح المقطوعة معناها».

لكن لا بد أن كبار الملحنين حدّدوا ما اعتبروه الإيقاع «الصحيح» لموسيقاهم، أليس كذلك؟ حسناً، ليس تماماً. بعضهم لم يترك أي إشارة للإيقاع على الإطلاق. أضيفت معظم تعليمات أعمال باخ من قبل التلاميذ والعلماء بعد وفاته. وبحلول القرن التاسع عشر، دلّ معظم الملحنين على الإيقاع باستخدام كلمات إيطالية مثل بريستو [إيقاع سريع]، وأداجيو [إيقاع بطيء]، ولينتو [إيقاع أبطأ]، وجميعها كلمات قابلة للتأويل. هل كلمة أدانتي [البطء المعتدل] تعني إلى عازف بيانو معاصر ما كانت تعنيه

بالنسبة إلى فيليكس مندلسون (Mendelssohn)؟ ولم ينجح بندول الإيقاع «المترونوم»، الذي اخترعه الألماني يوهان ميلزل (Maelzel) في 1816، في إيجاد حلّ للمسألة. فقد عانى الكثير من الملحنين في القرن التاسع عشر في تحويل تكتكة الأداة الميكانيكية إلى تعليمات إيقاعية ذات مغزى. ولخّص برامس، الذي توفي في سنة 1897، حالة الارتباك في رسالته إلى هنشل (Henschel): «بقدر خبرتي، فإن كل الملحنين الذين سجّلوا على نوتاتهم علامات المترونوم، سحبوا تلك العلامات عاجلاً أم آجلاً». وما زاد الطين بِلة، أنّ المحررين على مرّ العصور اعتادوا أن يأخذوا على عاتقهم مهمة إضافة أو تعديل تعليمات الإيقاع في الموسيقى التي ينشرونها.

تشق حركة «تمبو غوستو» طريقاً خلافياً لتحقيق النوايا الحقيقية للملحنين القدامى. ففي عام 1980، بادر تَلسما (W.R. Talsma)، الباحث الموسيقيّ الهولندي، إلى وضع الأسس الفلسفية للحركة في كتاب بعنوان: «انبعاث الموسيقى الكلاسيكية: تعليمات نحو لا مكننة الموسيقى» (*The Rebirth of the Classics: Instruction for the Demechanization of Music*). استمدّ أطروحته من دراسة مستفيضة للتسجيلات التاريخية والبناء الموسيقي، وتتلخّص في أننا نسيء منهجياً تفسير علامات المترونوم. فينبغي تمثيل كل علامة موسيقية بزمنين من البندول (من اليمين إلى اليسار والعودة إلى اليمين) وليس بزمن واحد، كما هو شائع. لذا، واحتراماً لرغبات ملحني ما قبل القرن العشرين، يجب تخفيض السرعة إلى النصف. لكنّ تَلسما يعتقد أن المقطوعات الأبطأ لا يتعين إبطاؤها أكثر، فلنفكّر بسوناتا «ضوء القمر» لبتهوفن، لأن الموسيقيين منذ أوائل الحقبة الصناعية عزفوها أكثر بطئاً، أو بإيقاعها الأصلي، بغية إبراز عاطفيتها، والتأكيد على

تباينها مع المقاطع الأسرع. لكن أعضاء حركة «تمبو غوستو» لا يتفقون جميعاً مع هذا الرأي. فقد ألّفت غريت ويمر (Grete Wehmeyer)، المؤلفة الموسيقية الألمانية، في عام 1989، كتاباً بعنوان «الإيقاع الخاطف: إعادة اكتشاف بطء الموسيقى» (*Prestississimo: The Rediscovery of Slowness in Music*). وهي تعتقد أن كل الموسيقى الكلاسيكية قبل القرن العشرين، السريعة منها والبطيئة، يجب عزفها بنصف سرعة عزفها السائدة اليوم.

يصطف بعض موسيقيّي حركة «تمبو غوستو» إلى جانب تَلسما وبعضهم الآخر إلى جانب ويمر، أو يقفون في مكان ما بينهما. بعضهم لا يهتم كثيراً بعلامات المترونوم، ويركّز أكثر في الأدلة التاريخية، وفي ما يشعر أنّه صحيح. لكنّ جميع من في الحركة متفقون على أن التباطؤ ينير التفاصيل الداخلية للمقطوعة الموسيقية، ويبرز النوتات والفروق الدقيقة التي تمنحها طابعها الحقيقي.

بل إن المشكّكين ذاتهم يمكن أن يتمايلوا بمواقفهم. ولعل الداعية القيادي الأبرز في حركة «تمبو غوستو» في الموسيقى الأوركسترالية هو مكسميانو كوبرا (Maximianno Cobra)، المايسترو البرازيليّ لأوركسترا أوروبا فيلهرمونيا بودابست. فعلى الرغم من أن تسجيل كوبرا للسمفونية التاسعة لبتهوفن في سنة 2001 استمر ضعفي مدة الأداء السائدة، فقد نالت استحساناً لدى النقاد. واعترف أحدهم، ريتشارد إلن (Richard Elen)، أن «هناك الكثير من التفاصيل الداخلية التي كشفها هذا الأداء، تفاصيل تعبُر بنا بسرعة، بحيث نكاد لا نسمعها». لا يحب ريتشارد إلن النهج البطيء، إلا أنه أقرّ على مضض أنه قد يكون أقرب إلى ما قصده بتهوفن،

ومنح أداء كوبرا تقييماً «ممتازاً».

وهذا يطرح سؤالاً: هل من السيئ حقاً أن نعزف الموسيقى الكلاسيكية أسرع من أسلافنا؟ فالعالم يتغيّر من حولنا، وأحاسيسنا تتغيّر معه، ولا شكّ أننا تعلمنا حبّ الموسيقى الأسرع إيقاعاً! تمحور القرن العشرون حول ضربات الإيقاع القوية، فأفسحت موسيقى الزنوج المجال أمام موسيقى «روك أند رول»، والديسكو، وموسيقى الميتال السريعة، وفي نهاية المطاف: التكنو. وعندما نشر مايك يان (Mike Jahn) كتاباً بعنوان: «كيف تصنع أغنية ناجحة» (*How to Make a Hit Record*) في سنة 1977، تضمّنت نصيحته لمن سيكونون نجوم البوب أن 120 نبضة في الدقيقة الواحدة هي الإيقاع الأمثل للأغنية الراقصة. وقال إن أي إيقاع يزيد على 135 نبضة في الدقيقة سيكون جذاباً فقط لمهووسي السرعة. وبحلول أوائل تسعينيات القرن العشرين، كانت موسيقى «درام أند باس» وموسيقى الغابة، تنبض بمعدّل 170 نبضة في الدقيقة. وفي سنة 1993، أطلق موبي [المغني والمؤلف الموسيقي الأمريكي ريتشارد ميلفيل هول]، الذي يعدّ أحد أساطين التكنو، أغنيةً وصفتها موسوعة جينيس للأرقام القياسية العالمية بأنها أسرع أغنية في كل العصور. إيقاع أغنية «ثاوزند» المذهل وصل إلى معدّل 1000 نبضة في الدقيقة، جاعلاً بعض المستمعين يبكون.

كما أنّ الموسيقى الكلاسيكية تطوّرت أيضاً، وساد في القرن العشرين تباين شديد في الإيقاع، وصارت أصوات الأوركسترا أعلى بكثير مما كانت عليه في الماضي، وتغيرت طريقة تعاملنا مع المقطوعات الكلاسيكية. فمن لديه، في عالم مزدحم سريع الخطا، الوقت للجلوس والاستماع إلى سيمفونية أو أوبرا من بدايتها إلى نهايتها؟ غالباً ما نستمع إلى تسجيلات مُمَنْتجة لأبرز

المقطوعات المجمّعة على قرص. وحتى المحطات الإذاعية المتخصّصة بالموسيقى الكلاسيكية تخشى كثيراً من أن تصيب مستميعها بالملل، فتراها تطعّم برامجها بمنسقين موسيقيين سريعي الكلام، وبتصنيفات العشرة الأوائل (توب تن)، وبالمسابقات الخفيفة. ويفضّل البعض المقطوعات الأقصر والأسرع أداءً، فيما يفضّل آخرون قصّ الوقفات التي وضعها الملحّنون في مؤلّفاتهم.

وكل هذا يؤثر في طريقة استمتاعنا بالموسيقى القادمة من الماضي البعيد. إذا كانت 100 نبضة في الدقيقة تجعل نبضات قلوبنا تتسارع في القرن الثامن عشر، فمن المرجح أنها تبعث على التثاؤب في عهد موبي. فلبيع الألبومات، وملء قاعات الحفلات بالجمهور، ربما يتعيّن على موسيقيي القرن الحادي والعشرين أن يعزفوا بعض الكلاسيكيات بإيقاع أسرع. وما المشكلة في ذلك؟ فحتى كليمت لا يرغب في حظر العزف الأسرع. ويقول: «لا أريد أن أكون متحجراً، وأن ألقّن الجميع كيف يعزفون، فهناك مجال للتنويع. ما أفكّر فيه فقط هو أنّه إذا أتيح للناس الاستماعُ إلى موسيقاهم المفضلة، وهي معزوفة ببطء أكثر، وإذا أصغوا إليها بذهنية منفتحة، فسيعترفون في قرارة أنفسهم أنها باتت أجمل».

صارت أصداء هذا الجدل العميم بشأن الإيقاع تتردّد في ذهني عندما جلس كليمت أخيراً إلى البيانو في هامبورغ، ليقدم معزوفات أعقب كلاً منها نقاش. كان كليمت، قبل كل مقطوعة، يعزف بعض الأجزاء بإيقاع أسرع يفضّله عازفو بيانو هذه الأيام، ثمّ يعيد عزفها وفق إيقاعه البطيء الخاص. وبعدها يتحدث عن الفروقات فيما بينها.

كانت أول مقطوعة في البرنامج سوناتا شهيرة لموتسارت، سي ميجور،

العمل 279. كنت أستمع كثيراً إلى تسجيل لهذه المقطوعة يعزفه دانيال بارنبويم (Daniel Barenboim). انطلق كليمت يعزف جزءاً من السوناتا بإيقاع مألوف للأذن المعاصرة، فبدت جيدة. ثم أبطأ إلى ما اعتبره إيقاعها الداخلي، التمبو غوستو، فصار رأسه يميل كحالم كلما عانقت أصابعه المفاتيح. أخبرنا كليمت: «عندما نعزف بسرعة عالية تفقد الموسيقى سحرها، ونقاطها الدقيقة، وطابعها، فكل نغمة تحتاج إلى وقت لتُبنى، وعلينا الإبطاء لإخراج ما فيها من تناسق وغنىً وتلاعب». في البداية، حين تباطأت سوناتا العمل 279 عن إيقاعها السائد، بدت غريبة، ولكنّها بدأت بعد ذلك تبدو منطقية. وبالنسبة إلي على الأقل، كصاحب أذنٍ غير مدربة، وجدت أنّ نسخة التمبو غوستو أكثر غنى وعمقاً ورخامة، وكانت ناجحة فعلاً، ووفقاً لساعة التوقيت التي هرّبتها معي إلى الحفل، فإنّ كليمت عزف حركات السوناتا الثلاث في اثنتين وعشرين دقيقة وست ثوان. في التسجيل الذي أحتفظ به، عزف بارنبويم المقطوعات ذاتها في أربع عشرة دقيقة.

يؤمن كليمت، مثل تَلسما، بإبطاء المقطوعات الكلاسيكية السريعة، والحفاظ على البطيئة، كما هي عليه تقريباً. لكنه يؤكّد أن العزف وفق التمبو غوستو يعني أكثر من مجرد إعادة تفسير علامات المترونوم. علينا أن ندخل إلى داخل اللحن، أن نشعر بكلّ معالمه، وأن نكتشف نبضه الطبيعي، وإيقاعه الخاص، وإيقاعه الداخلي. ويرى كليمت أن ثمّة أهمية كبرى في مطابقة الإيقاع الموسيقي مع إيقاع الجسم البشري. في سنة 1784، نشر موتسارت سوناتاه الشهيرة بعنوان «روندو ألا توركا»، مسير المشاة الترك. يعزف معظم عازفي البيانو المعاصرين هذه المقطوعة بسرعة مرحة

تتناسب أكثر مع الركض، أو الهرولة على الأقل. أما كليمت فيعطيها إيقاعاً أبطأ تذكّرنا بمسير الجنود المشاة، والرقص وسيلة اختبار أخرى. فقط أُلّفت العديد من بواكير الأعمال الموسيقية الكلاسيكية لأغراض الرقص، ما يعني أنه كان على أرستقراطيي الأمس المخمليين أن يسمعوا النوتات بوضوح كي يعرفوا متى تحين الخطوة التالية. ويقول كليمت: «في زمن موتسارت، كانت الموسيقى لا تزال كاللغة، إذا عزفتها بسرعة كبيرة جداً، لن يفهم أحد منها شيئاً».

استمر الحفل، وفعل كليمت الأمر نفسه مع المقطوعات الثلاث الأخيرة، موتسارت فانتاسي، واثنتين من سوناتات بتهوفن. بدت المقطوعات الثلاث رائعة، لا بطيئة ولا مضجرة ولا مملة. يمكن للموسيقيّ، بعد كل اعتبار، أن يبطئ إيقاع المقطوعة وأن يمنح، في الوقت نفسه، الانطباع بالسرعة والحيوية من خلال العزف بطريقة إيقاعية جداً. هل يبدو موتسارت البطيء أفضل من موتسارت السريع؟ لا شك أنها مسألة تذوق! تماماً كما هو الحال عندما يقدّم نجوم البوب نسخة معدّلة، سريعة الإيقاع من أغانيهم على محطة MTV. ربما، في هذا العالم سريع الخطا، ما زال هناك متّسع لكليهما. شخصياً، أحب أسلوب حركة «تمبو غوستو». لكنني ما زلت أيضاً أتمتع بالاستماع إلى بارنبويم حين يعزف موتسارت وبتهوفن.

أجريت استطلاعاً عرضياً سريعاً بعد حفلة هامبورغ للتعرّف إلى آراء الحضور، فأبدى رجل أكاديمي كبير السن ذو شعر أشعث عدم إعجابه بها، تمتم: «بطيئة جداً جداً جداً»، فيما بدا آخرون منبهرين بما سمعوه. كانت غودولا بيشوف (Gudula Bischoff)، وهي مفتشة ضرائب في

منتصف العمر، ترتدي بدلة بلون مائل إلى البياض، وبلوزة مطبعة بالورد، معجبة منذ زمن طويل بكليمت، حيث أقرّت بفضله في فتح عينيها على عبقرية باخ، وتقول غودولا بكلمات حالمة لا تتفق مع كونها مفتشة ضرائب: «عندما أسمع عزف أوفه كليمت، أكتشف كم هي جميلة هذه الموسيقى، إنها طريقة جديدة تماماً للاستماع إلى هذه الألحان. ولأننا نستطيع أن نسمع النوتات وهي تُعزَف، فإن اللحن يصلنا بشكل أفضل بكثير، فتبدو الموسيقى أكثر حيوية».

حقق كليمت في تلك الأمسية انقلاباً واحداً على الأقل لدى الجمهور. كانت ناتاشا سبيدل (Natascha Speidel) واحدةً من جمهور المتفرجين المصطفين لمقابلته بعد الحفل، وهي فتاة ذات ملامح جدّية في التاسعة والعشرين من العمر، تلبس بلوزة بيضاء ذات ياقة عالية. وباعتبارها تَدرس العزف على الكمان، فقد اعتادت الإسراع في عزف المقطوعات، وفق الإيقاع الذي يفضله عموم العازفين. قالت لي: «في مدارس الموسيقى، يحظى التكنيك بأولوية كبيرة، لذا فإن ثمّة الكثير من العزف السريع. نسمع أشياء عُزفت بسرعة، فنتمرّن بسرعة، ونعزفها بسرعة. يشعرني الإيقاع السريع بالراحة».

سألتها: «ما رأيك فيما قدّمه كليمت؟».

قالت: «رائع. كنت أعتقد أن الإيقاع البطيء يجعل الموسيقى مملة، ولكن تبيّن لي عكس ذلك. كانت الموسيقى أكثر متعة، لأننا تمكّنا من سماع المزيد من التفاصيل التي لا نستطيع سماعها في الإيقاع الأسرع. في النهاية، نظرت إلى ساعتي فاندهشت حين أدركت أنه قد مرت ساعتان. مرّ الوقت بسرعة أكبر مما كنت أتوقع».

بيد أن ناتاشا لم تندفع للانضمام إلى حركة «تمبو غوستو»، فهي لا تزال تحب العزف السريع، وتعرف أن التباطؤ قد يضر بتقديرها في امتحانات المعهد الموسيقي، كما قد يعرقل حلمها في الحصول على وظيفة في فرقة موسيقية. تقول: «لا يمكنني في هذه اللحظة أن أختار العزف البطيء أمام الناس، لأنهم يتوقعون منّي إيقاعاً أسرع. لكنني قد أعزف أحياناً أكثر بطئاً حين أكون وحدي. عليّ أن أفكّر في الأمر».

وهذا بحدّ ذاته، بالنسبة إلى كليمت، انتصار ميمون. فقد زرع بذرةً للبطء. وبعدما تلاشى الحشد في الأمسية المنعشة، أطلنا الوقوف في موقف للسيارات، متلذّذين بمشهد غروب الشمس البرتقالية المحمرّة. كان كليمت في حالة معنوية عالية، لا شكّ أنه يعلم أن حركة «تمبو غوستو» تواجه معركة شاقة، فليس لدى أساطين الموسيقى الكلاسيكية وقت يهدرونه في حركة، تزعم أنهم قضوا حياتهم كلها وهم يعزفون بالإيقاع الخطأ، فما يعنيهم أولاً هو مبيعات تسجيلاتهم، وحماية سمعتهم؛ بل إنّ كليمت نفسه ما زال يصقل بحثه عن الإيقاع الداخلي، التمبو غوستو. وقد انطوت رحلة عثوره على السرعة الصحيحة كثيراً من التجربة والخطأ: الموسيقى في بعض تسجيلاته الحالية أسرع مما كانت عليه في تسجيلاته قبل عشر سنوات. يقول: «يبدو أنني عندما بدأت مع فكرة البطء، شطحت فيها قليلاً. والحقيقة، فإنّ ثمّة الكثير مما يحتاج إلى نقاش».

بيد أن كليمت يرطن بحماسة تبشيرية، وهو مثل أعضاء حركة «تمبو غوستو» الآخرين، يعتقد أن بمقدور الحركة أن تكون أكبر ثورة تهزّ عالم الموسيقى الكلاسيكية منذ قرن من الزمان. كان يشحذ معنوياته من التقدم الذي أحرزته حملات البطء الأخرى. يقول كليمت: «منذ أربعين عاماً،

قابل الناس الزراعة العضوية بالسخرية والاستهزاء، في حين أنها الآن على وشك أن تصبح معياراً وطنياً في ألمانيا». وأضاف: «وربما بعد أربعين سنة من الآن، سنرى الجميع يعزفون موتسارت أكثر بطئاً».

في حين تسعى حركة «تمبو غوستو» لإعادة كتابة تاريخ الموسيقى الكلاسيكية، فإن ثمة آخرين يستخدمون بطء الموسيقى كَتَحدٍّ رمزي لعبادة السرعة.

تستضيف المنارة القديمة على ضفاف نهر التايمز شرق لندن الآن أطول حفل أقيم في التاريخ. يطلق على المشروع اسم «لُنغ بلاير»، وسوف يستمر ألف عام، وتستند الموسيقى إلى تسجيل مدّته عشرون دقيقة لنوتات عُزفت بواسطة «طاسات الغناء» التبتيّة. وفي كل دقيقتين، يعزف جهاز «آبل آي ماك» ستة مقاطع مسجلة بحدّة مختلفة، ما يسفر عن صوت لن يتكرر خلال ألفية كاملة من الأداء. يتخذ جيم فاينر (Jem Finer)، مبتكر «لُنغ بلاير»، موقفاً ضد ضيق آفاق عالمنا المهووس بالسرعة، ويقول: «مع تزايد السرعة أكثر فأكثر، وتقلّص مدة تركيزنا، نسينا كيف نبطئ، أردت فعل شيء يستحضر الزمن بوصفه عمليّة طويلة بطيئة، وليس شيئاً نستعجل فيه». لا شكّ أن الجلوس في الجزء العلوي من المنارة، مع إطلالة عبر نهر التايمز، والاستماع إلى الهمهمات التأملية العميقة المنبعثة من طاسات الغناء، تشكل جميعاً تجربة تباطؤ حقيقية. استطاع مشروع «لُنغ بلاير» أن يصل إلى جمهور أوسع من أولئك الذين يفِدون إلى شرق لندن. فخلال عام 2000، كان ثمّة جهاز «آي ماك» ثانٍ، يمرر النغمات المهدِّئة إلى «منطقة الراحة» ضمن «قبة الألفية» على ضفة النهر المقابلة. كما خصصت الإذاعة الوطنية الهولندية في سنة 2001 أربع

ساعات من دون انقطاع لبث هذه التجربة. وحتى الآن، يتم بث «لُنغ بلاير» على شبكة الإنترنت.

وقريباً يقام حفل موسيقي ماراثوني آخر في هالبرشتات، وهي بلدة ألمانية صغيرة تشتهر بآلات الأُرغن الأثرية فيها. فكنيسة القديس بورشاردي المحلية، بمبناها الأثري العائد إلى القرن الثاني عشر، والذي نهبه نابليون بونابرت، تستضيف حفلاً موسيقياً ينتهي في عام 2640، إذا توفرت الرعاية الكافية له. ألّف العمل في عام 1992 المؤلف الموسيقي الطليعي الأمريكي جون كيج (John Cage)، بعنوان «أبطأ ما يمكن» (*As Slow As Possible*). إنه العنوان الأنسب. أما مدة استمرار المقطوعة فقد كانت محط خلاف بين المطّلعين على بواطن الأمور. رأى بعضهم أنّ عشرين دقيقة تكفي، فيما رفض المتشدّدون مناقشة ما يقل عن اللانهاية. وبعد استشارة لجنة من علماء الموسيقى والملحنين وعازفي الأُرغن وعلماء الدين والفلاسفة، استقرت بلدية هالبرشتات على استمرار هذا الحفل 639 عاماً، وهو يطابق عمر صناعة آلة الأُرغن الشهيرة في البلدة، والمعروفة باسم «بلوكويرك».

لإنصاف مقطوعة كيج، ولمنحها حقّها، بنى المنظمون آلة أُرغن تصمد عدة قرون. الأوزان المعلّقة على المفاتيح تعزف النوتة بعدما يفلتها عازف الأُرغن. بدأت حفلة «أبطأ ما يمكن» في سبتمبر 2001، مع «سكتة» استمرت سبعة عشر شهراً. خلال ذلك الوقت، كان الصوت الوحيد هو الصادر من منفاخ الأورغن. وفي فبراير 2003، عزف عازفُ أرغن النوتات الثلاث الأولى، التي سوف يتردد صداها في الكنيسة حتى صيف 2004، موعد عزف النوتتين اللاحقتين.

من الواضح أنّ فكرة إحياء حفل بطيء جداً، بحيث لا يمكن لأي شخص حضر ليلة الافتتاح أن يعيش لسماع آخر نوتة، استطاعت أن تعزف على وتر حسّاس لدى الجمهور. فمئات المتفرجين يأتون إلى بلدة هالبرشتات كلّما جاء عازف أُرغن ليعزف مجموعة النوتات التالية. وخلال الأشهر الطويلة ما بين عزفين، يتدفق الزوّار لامتصاص بعض ما تبقّى من أصوات تتردد في أرجاء الكنيسة.

حضرتُ حفل «أبطأ ما يمكن» في صيف 2002، عندما كانت الأصداء التي يصدرها المنفاخ لا تزال تملأ الجو، وقبل تركيب الأُرغن. كان دليلي هو نوربرت كلايست (Norbert Kleist)، المحامي التجاري وعضو مشروع جون كيج، التقينا خارج كنيسة القديس بورشاردي. في الفناء حُوّلت مبان زراعية قديمة إلى سكن شعبي، وورشة صناعة أثاث. وبالقرب من الكنيسة انتصب تمثال حديث، يتكوّن من خمسة أعمدة حديد مفككة. شرح كلايست: «إنّه يمثل الوقت المكسور»، وسحب مجموعة مفاتيح من جيبه.

عبرنا باباً خشبياً ثقيلاً إلى الكنيسة التي كانت فارغة بشكل مذهل، لا مقاعد، لا مذبح، لا أيقونات. مجرد أرض من الحصى وسقف مرتفع تتقاطع فيه العوارض الخشبية. كان الهواء بارداً مع رائحة بناء قديم. رفرفت الحمامات على النوافذ المرتفعة. وفي صندوق كبير من خشب البلوط، كانت منافيخ الأُرغن مستقرّة مثل محطة كهرباء مصغرة في أحد أجنحة الكنيسة، تلهث وتنفخ تحت ضوء خافت. كان الأزيز المنبعث منها لطيفاً وشبه موسيقي، أشبه بمحرّك بخار لقطار يدخل المحطة في نهاية رحلة طويلة.

رأى كلايست أن أداء «أبطـأ ما يمكن» على مدى 639 عاماً يمثّل تحدياً لثقافة العالم المعاصر، هذه الثقافة اللاهثة التي ترزح تحت عبء التسرع. وفيما كنّا نمشي بعيداً عن الكنيسة، تاركين آلة الأرغن تملأ رئتيها الواسعتين، قال كلايست: «لعلّها بداية ثورة البطء».

الفصل العاشر

الأطفال: تنشئة طفل متأنٍّ

أشدّ التعليم فعاليّةً هو ذلك الذي يتلقّاه الطفل
من خلال اللعب في أجواء جميلة.

أفلاطون (427 – 347 ق.م)

كان هاري لويس (Hary Lewis) يشغل في أوائل سنة 2001 منصب عميد الكليّة الجامعية في جامعة هارفرد، حين حضر اجتماعاً دعي فيه الطلاب للتعبير عن شكواهم على موظفي هذه الجامعة العريقة. أحدث أحد الطلبة صخباً لن يُنسى، وأراد دراسة اختصاصين معاً في علم الأحياء وفي اللغة الإنجليزية، وحشر كل هذه الدراسة في ثلاث سنوات، بدلاً من أربع كالمعتاد. كان غاضباً من المرشد الأكاديمي، الذي لم يتمكن من وضع برنامج يستوعب كل المواد، أو لم يرغب في ذلك. وفيما كان لويس يصغي لأنين الطالب بشأن مسألة إعاقة طموحه، شعر بمصباح يومض فوق رأسه.

يقول العميد: «أتذكر أنني فكّرت وقلت في نفسي 'مهلاً، أنت بالفعل بحاجة إلى مساعدة، ولكن ليس بالطريقة التي تعتقدها'. أنت بحاجة إلى بعض الوقت لتفكّر فيما هو مهم حقاً، بدلاً من محاولة معرفة كيفية حشر أقصى قدر من المحاضرات في أقصر برنامج حصص ممكن».

بعد الاجتماع، بدأ لويس يفكّر في تحوّل طلبة القرن الحادي والعشرين إلى مريدي سرعة. تلك كانت خطوة بسيطة نحو التحدّث علناً عن آفة برامج الحصص المتخمة، وخطط تسريع الحصول على الشهادة. وفي صيف 2001، كتب العميد رسالة مفتوحة إلى كل طلبة السنة الجامعيّة الأولى في جامعة هارفرد، كانت عبارة عن نداء حماسيّ مؤثر وجّهه، من أجل اعتماد نهج جديد للحياة داخل الحرم الجامعي وخارجه. كما كانت محاضرة أنيقة موجزة من الأفكار التي تكمن في قلب فلسفة البطء، والرسالة، التي باتت ترسل إلى طلبة هارفرد الجدد كل عام، تحمل عنوان: «تمهّلوا».

شرح العميد في رسالته، على مدى سبع صفحات، سبل الحصول على أفضل ما في الجامعة والحياة، عن طريق القيام بأفعالٍ أقل، وحثّ الطلبة على التفكير مليّاً قبل السباق للحصول على شهاداتهم، وقال: إن إتقان أي اختصاص يتطلب وقتاً، مشيراً إلى أن أفضل كليات الدراسات العليا في الطب والحقوق والأعمال، تفضّل بشكل متزايد قبول المرشحين الناضجين الذين لديهم الكثير ليقدّموه، على مرشحين نالوا مجرد «تعليم جامعي مختصر ومكثف». وحذّر لويس من تراكم العديد من الأنشطة اللامنهجية، فتساءل عن جدوى لعب كرة لاكروس، وإدارة المناقشات، وتنظيم المؤتمرات، والتمثيل المسرحي، وتحرير قسم من صحيفة الجامعة، إذا كنت في نهاية المطاف ستمضي مجمل حياتك المهنيّة في هارفرد وأنت تلهث جاهداً للحاق ببرنامج محاضرات مكتظّ؟ فالأفضل من ذلك بكثير هو القيام بأشياء أقل، تفسح الوقت لتحقيق الاستفادة القصوى منها.

وعندما يتعلق الأمر بالحياة الأكاديمية، فإن لويس يفضل منهجية «الأقل هو الأكثر» ذاتها، ويرى ضرورة نيل قسط وافر من الراحة

والاسترخاء، والتحقق من إتقان فن ألا نفعل شيئاً. وكتب العميد: «وقت الفراغ ليس خلاءً يحتاج إلى ملء، إنّه ما يتيح لك إعادة ترتيب الأشياء الأخرى في ذهنك ترتيباً خلاقاً، تماماً كالخانة الفارغة في لعبة 4×4 التي تتيح تحريك القطع الخمس عشرة الأخرى حولها». وبعبارة أخرى، ألاّ تفعل شيئاً أحياناً، وأن تكون بطيئاً، هو جزء أساس من التفكير الصحيّ.

الإبطاء ليس ميثاقاً للكسالى أو التنابل. كان لويس حريصاً على العمل الجاد والنجاح الأكاديمي، باعتباره البطولة التالية لهارفرد. تتلخّص وجهة نظره ببساطة في أن قليلاً من البطء الانتقائي، يمكن أن يساعد الطلبة في العيش والعمل بشكل أفضل. ويختتم قائلاً: «حين أنصحكم بالتمهّل والحدّ من الأنشطة المبرمجة، فإنني لا أقصد أن أُثنيكم عن الإنجاز الباهر، ولا عن السعي لتحقيق التميز الاستثنائي. إذا سمحتم لأنفسكم بالاستمتاع ببعض أوقات الفراغ، وبعض الترفيه، وبعض العزلة، فستتمكّنون على الأرجح من المحافظة على جهودكم المكثفة لتحقيق إنجاز من الدرجة الأولى في ميدان معيّن».

تأتي صرخته النابعة من القلب في اللحظة المناسبة تماماً. ففي عالمنا المتعجّل، انتشر فيروس العجلة من الناضجين إلى من يصغرونهم سناً، فأطفال هذه الأيام من جميع الأعمار صاروا يكبرون على نحو أسرع، وبات الأطفال في عمر الست سنوات ينظّمون حياتهم الاجتماعية بهواتفهم المحمولة، ويطلق المراهقون أعمالهم من غرف نومهم، وأخذ القلق بشأن شكل الجسم، والجنس، والماركات الاستهلاكية، والحياة المهنية يبدأ باكراً. ويبدو أن فترة الطفولة نفسها صارت أقصر، إذ يبلغ مزيد من الفتيات قبل وصولهنّ إلى سن المراهقة. وأضحى شباب اليوم بالتأكيد أكثر انشغالاً،

أكثر برمجةً وانهماكاً، وأكثر عجلة مما كان جيلي عليه. توجّهت معلّمة أعرفها مؤخراً إلى أهل أحد تلاميذها حين شعرت أن الصبيّ يقضي وقتاً طويلاً في المدرسة، وأنه ملتحق بالعديد من الأنشطة اللامنهجية. اقترحت عليهم التخفيف عنه، فغضب الأب، وصرخ في وجهها: «عليه أن يتعلم العمل عشر ساعات في اليوم، مثلي تماماً». كان الطفل في الرابعة من العمر.

في عام 1989، نشر عالم النفس الأمريكي ديفيد إلكند (David Elkind) كتاباً بعنوان «الطفل العجول: النشأة السريعة جداً، والمبكرة جداً» (*The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon*). وكما يوحي العنوان، فقد حذّر ديفيد من انتشار حمّى دفع الأطفال إلى النضوج المبكّر. ولكن كم من الناس أخذوا عبرة منه؟ قلّة قليلة في الظاهر، فبعد عقد من الزمان، صار الأطفال متعجلين أكثر مما مضى.

لا يولد الأطفال هاجسين بالسرعة والإنتاجية، بل نحن من يجعلهم هكذا. وحين يعيش الأطفال مع أب عازب أو أمّ عازبة، فإنهم يرزحون تحت ضغوط إضافية كي يتحمّلوا مسؤوليات الكبار. الإعلانات التجارية تشجّعهم على أن يصبحوا مستهلكين مبكراً، والمدارس تعلمهم العيش وفق مواقيت محدّدة، واستخدام الوقت بأكبر قدر من الكفاءة، والأهل يعزّزون هذا الدرس عبر حشو برامج يومهم بالأنشطة اللامنهجية. كل المحيط يوحي للأطفال بأن «الأقل ليس أكثر»، وأن الأسرع أفضل دائماً. ومن أول العبارات التي تعلّم ابني قولها: «هيا! عجّلوا!»؟

وتحفز المنافسة العديد من أولياء الأمور إلى دفع أطفالهم إلى الإسراع. نحن جميعاً نريد لأولادنا النجاح في الحياة، وهذا يعني، في عالمنا المشغول، أن نضعهم على المسار السريع في كل شيء، في المدرسة، والرياضة، والفن،

والموسيقى. لم يعد يكفي لفلذات أكبادنا أن يواكبوا أبناء الجيران، بل عليهم أن يتفوقوا في كل مناحي حياتهم.

وخوف الناس من أن يتخلّف أبناؤهم عن الركب ليس جديداً. ففي القرن الثامن عشر حذر صموئيل جونسون الأهالي من التلكّؤ: «فالوقت الذي تقضيه في التفكير في اختيار كتاب يقرأه ابنك، يكفي لأن يقرأ صبي آخر كتابين». وفي اقتصاد عالمي يعمل على مدار الساعة، يصبح الضغط للبقاء في صدارة الركْب أكثر شراسة من أي وقت مضى، ما يؤدي إلى حالة يسميها الخبراء «فرط الأبوة والأمومة»، المحرك القهري للحصول على أبناء مثاليين. ولمنح الأبناء قصب السبق، نرى الأهالي الطموحين يعزفون موتسارت لأبنائهم وهم في رحم أمّهم، ويعلّمونهم لغة الإشارة قبل أن يصبحوا في الشهر السادس من العمر، ويستخدمون بطاقات «بيبي ويبستر» لتعليمهم المفردات منذ بلوغهم عامهم الأول. بل إن مخيمات الكمبيوتر والندوات التحفيزية، صارت تستقبل الآن أطفالاً لا تتجاوز أعمارهم أربع سنوات، وصارت دروس الغولف تبدأ في سن السنتين. وحين يضع الجميع أبناءهم على المسار السريع، تصبح الضغوط التي يتعرض لها المرء للانضمام إلى السباق هائلة. فاجأني يوماً إعلان وضعته البي بي سي عن دروس اللغة الأجنبية للأطفال. كان العنوان يصرخ: «تحدّث الفرنسية في سنّ الثالثة! الإسبانية في سنّ السابعة! بادر إلى التسجيل قبل أن يفوت الأوان!». لأول وهلة، انتابني شعور بضرورة أن أسرع إلى الهاتف للتسجيل، ثم شعور آخر بالذنب لأنني لم أتصرف وفق شعوري الأول.

باتت المدرسة في هذا العالم القاسي ساحة معركة، المهمّ الوحيد فيها

هو تحقيق المرتبة الأولى في الصف. ويتجلى ذلك أكثر ما يتجلّى في شرق آسيا، ونظامها التعليمي المبنيّ على مبدأ «جحيم الامتحان»، حيث يمضي ملايين الأطفال أمسياتهم وعطلاتهم الأسبوعية في مؤسسات تسمى «مدارس الحشو» لمجاراة الركب فحسب. وليس من غير الشائع تخصيص ثمانين ساعة في الأسبوع للدراسة.

وتحرص مدارس العالم الناطق بالإنجليزية خصوصاً على محاكاة نموذج شرق آسيا، مندفعةً بتهوّر لنيل أعلى درجات الاختبار الدولية. واعتمدت الحكومات على مدى العقدين الماضيين مبدأ «التكثيف»، أي تصعيد ضغوطها بمزيد من الواجبات المنزلية، ومزيد من الامتحانات، واعتماد مناهج صارمة. وغالباً ما يبدأ الكدح قبل المدرسة الرسمية. فقد بدأ ابني في روضة الأطفال في لندن، يتعلم كيفية الإمساك بالقلم والكتابة في سن الثالثة، ولم يكن ناجحاً في هذا تماماً. كما ازدهرت في الغرب الدروس الخصوصية للأطفال في سن أصغر فأصغر. بل إنّ الأهالي الأمريكيين الراغبين في تأمين مكان في روضة الأطفال المناسبة، يرسلون أبناءهم في سنّ الأربع سنوات، للتدرّب على أساليب إجراء المقابلات. ويستقبل المدرّسون الخصوصيون في لندن أطفالاً في الثالثة من عمرهم!

لا يقتصر التكثيف على المدارس. فما بين الدروس يلهث العديد من الأطفال متنقلين من نشاط لامنهجيّ إلى آخر، فلا يتبقّى لهم وقت للاسترخاء واللعب بمفردهم، أو لإطلاق مخيّلتهم، ولا يتبقّ لهم أيضاً أي وقت للتمهّل.

يدفع الأطفال ثمناً متزايداً لانتهاج السرعة في الحياة. وبتنا نشاهد أطفالاً لا تتجاوز أعمارهم خمس سنوات، يعانون من مشاكل معوية،

وصداع، وأرق، واكتئاب، واضطرابات تغذية ناجمة عن الإجهاد. وكجميع أفراد مجتمعنا المتأهّب دوماً، لم يعد كثير من الأطفال ينالون قسطاً وافياً من النوم، ما قد يجعلهم متقلّبي المزاج، وسريعي الهيجان، وقليلي الصبر. وعادة ما يعاني الأطفال قليلو النوم من صعوبات في تكوين الصداقات، ويكونون مهيّئين أكثر من غيرهم بكثير لنقص الوزن، لأن النوم العميق يطلق إفراز هرمون النموّ البشري.

عندما يتعلّق الأمر بالتعلّم، فإنّ وضع الأطفال على المسار السريع غالباً ما يضرّ أكثر مما ينفع. وقد حذّرت الأكاديمية الأمريكية لطبّ الأطفال من أن التخصّص بالرياضة في سنّ مبكّرة، يمكن أن يتسبب بضرر بدني ونفساني. والأمر نفسه ينطبق على التعليم. وتشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن الأطفال يتعلمون أفضل عندما يتعلمون بوتيرة أبطأ. ومؤخراً، أجرت كاثي هيرش-باسِك (Kathy Hirsh–Pasek)، أستاذة علم نفس الطفل في جامعة تمبل في فيلادلفيا، بولاية بنسلفانيا، اختباراً لمئة وعشرين (120) طفلاً أمريكياً في سنّ ما قبل المدرسة، كان نصفهم ملتحق بدور حضانة تشدّد على التفاعل الاجتماعي ونهج اللعب في التعلّم؛ فيما الآخرون ملتحقون بدور حضانة تركّز في التحصيل الدراسي، باستخدام ما يطلق عليه الخبراء أسلوب التكرار والحفظ. وجدت كاثي أن الأطفال القادمين من بيئات أكثر استرخاء وبطئاً هم أقل قلقاً، وأكثر حرصاً على التعلّم، وأكثر قدرة على التفكير المستقل.

في سنة 2003، شاركت كاثي في تأليف كتاب بعنوان: «آينشتاين لم يستخدم بطاقات التعليم: كيف يتعلّم أطفالنا حقاً، ولماذا هم بحاجة إلى الإكثار من اللعب والإقلال من الاستظهار» (*Einstein Never Used*

Flash Cards: How Our Children REALLY Learn—and Why They Need to Play More and Memorize Less). يمتلئ الكتاب بأبحاث تفضح أسطورة أن بمقدور «التعلّم المبكر»، و«التسريع الأكاديمي» بناء عقولٍ أفضل. وتقول كاثي: «ينتشر اعتقاد في تربية الأولاد وتعليمهم، مفاده: أنّ 'الأسرع هو الأفضل'، وأنّ علينا 'الاستفادة من كل لحظة'، وهذا ببساطة اعتقاد خاطئ. فالأدلة العلمية تبيّن لنا أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل، ويطوّرون شخصيات أكثر غنى وتنوّعاً عندما يتعلمون بطريقة أكثر استرخاء، وأقل صرامة، وأقل تعجلاً».

وإذا كانت أخلاقيات أسلوب التدريس القاسي هذا، قد جعلت مدارس شرق آسيا موضع حسد من العالم بأسره، فإنها صارت تؤتي نتائج عكسية بشكل واضح. أصبح التلاميذ يفقدون تميّزهم في درجات الاختبار الدولية، ويفشلون في تطوير المهارات الإبداعية المطلوبة في اقتصاد المعلومات، وأضحى طلبة شرق آسيا يتمرّدون أكثر فأكثر على فكرة الدراسة حتى الإنهاك. فقد ارتفعت معدّلات الجريمة والانتحار، وكذلك التغيّب عن المدرسة، ووصلت إلى مستويات وبائية، وهي المشاكل التي كانت تعدّ يوماً مشاكل غربية. يتغيّب أكثر من مئة ألف طالب وطالبة من المرحلة الابتدائية والإعدادية في اليابان عن مدارسهم أكثر من شهر كل عام، ويرفض كثيرون غيرهم الذهاب إلى المدرسة نهائياً.

بيد أنّ العالم الصناعي صار يشهد في كافة أرجائه عِداءً متزايداً لاتّباع نهج التعجّل مع الطفولة. فقد حققت رسالة لويس التي حملت عنوان «تمهّلوا» انتشاراً واسعاً ولامست الجميع من كتّاب الأعمدة في الصحف إلى الطلاب والموظفين؛ بل إنّ الأهالي الذين لديهم أبناء في جامعة هارفرد

عرضوها أيضاً على الأطفال الأصغر سناً. ويقول لويس: «من الواضح أن هذه الرسالة صارت مرجعاً لدى بعض العائلات». والواقع أنّ العديد من أفكار الإبطاء باتت تحرز نجاحات مشهودة في وسائل الإعلام. وتجري المجلات المتخصصة بالأبوة والأمومة دراسات منتظمة عن مخاطر زيادة الضغط على الشباب، ويرتفع في كل عام محصول الكتب الجديدة التي يعبّر فيها علماء النفس والمربّون، عن وقوفهم لأسباب علمية ضد نهج السرعة في تربية الأطفال.

نشرت مجلة نيويوركر منذ مدّة رسماً كاريكاتورياً لخّص المخاوف المتزايدة من حرمان الفتيان في هذه الأيام من عيش طفولة حقيقية. ظهر في الكاريكاتور صبيّان من المدرسة الابتدائية يسيران في الشارع، الكتب المدرسية تحت أذرعهما، وقبعات البيسبول على رأسيهما، أحدهما يتمتم للآخر، وقد حلّ عليه إرهاق العالم كلّه، بما يفوق سنوات عمره: «كثير من الدمى، قليل من اللهو».

لقد كنا هنا من قبل، إذ إنّ المعركة لإعادة الطفولة للأطفال تضرب جذورها، كما «حركة البطء»، في الثورة الصناعية. فقد نمت الفكرة الحديثة عن الطفولة بوصفها مرحلة براءة وخيال في زمن الحركة الرومانسية التي اجتاحت أوروبا في أواخر القرن الثامن عشر. قبل ذلك كان ينظر إلى الأطفال كبالغين صغار يتوجب جعلهم قابلين للعمل في أقرب وقت ممكن. وفي مجال التعليم، قرع الفيلسوف الفرنسي جان جاك روسو (Jean–Jacques Rousseau) جرس التغيير عبر مهاجمة تعليم الصغار كما لو أنّهم كبار، وكتب روسو في كتابه «إميل» (*Emile*)، الذي يعدّ مرجعاً مهماً في تعليم الأطفال وفقاً للطبيعة، قائلاً: «تمتلك الطفولة

طريقتها الخاصة في الرؤية، والتفكير، والشعور، وليس هناك ما هو أكثر حماقة من محاولة فرض طريقتنا بديلاً لها». التفت الإصلاحيون في القرن التاسع عشر إلى شرور عمالة الأطفال في المصانع والمناجم التي تعدّ عماد الاقتصاد الصناعي الجديد. وفي سنة 1819، نحت صموئيل تايلور كوليردج (Coleridge) مصطلح «الرقيق الأبيض» لوصف الأطفال الذين يكدحون في مصانع القطن الإنجليزية. وبحلول أواخر القرن التاسع عشر، بدأت بريطانيا بنقل الأطفال من المصانع لتضعهم في الفصول الدراسية، كي تمنحهم الطفولة السليمة.

اليوم، يعود المربّون وأولياء الأمور في جميع أنحاء العالم إلى اتخاذ خطوات تسمح للناشئين بحرية الإبطاء، بأن يكونوا أطفالاً. وخلال بحثي عن سبل إجراء مقابلات معهم، نشرت عدة رسائل في بعض مواقع الأبوة والأمومة. فامتلأ، في غضون أيام، صندوق بريدي برسائل إلكترونية من ثلاث قارات. بعضها من مراهقين يرثون حياتهم التي تعاني من السرعة. وصفت فتاة أسترالية تدعى جِس نفسها بأنها «مراهقة مستعجلة»، وقالت: «ليس لدي وقت لأي شيء!». لكن معظم رسائل البريد الإلكتروني وصلتني من أهالٍ متحمسين حيال شتى طرق إبطاء أطفالهم.

دعونا نبدأ في الفصول الدراسية، حيث تتزايد الضغوط من أجل اتباع نهج التباطؤ في عملية التعلم. في نهاية سنة 2002، نشر موريس هولت (Maurice Holt)، أستاذ التربية في جامعة كولورادو في دنفر، بياناً يدعو إلى حركة عالمية من أجل «التعليم المدرسي البطيء». ومثل الآخرين، فإنه استوحى فكرته من حركة «الطعام البطيء». ويرى هولت أن الغذاء

الذهني الذي يقدّمه حشو المعلومات في الأطفال بأسرع وقت ممكن، أشبه بالغذاء البدني الذي تقدّمه شطيرة «بيغ ماك»؛ فمن الأفضل الدراسة بوتيرة هادئة، ومنح الوقت اللازم لاستكشاف الموضوعات بعمق، وبناء الروابط، وتعلم كيفية التفكير بدلاً من كيفية اجتياز الامتحانات. إذا كان تناول الطعام ببطء ممتعاً للحنك، فإن التعلم البطيء يوسّع الآفاق وينشّط الذهن.

كتب هولت: «بضربة واحدة، استطاع مفهوم المدرسة البطيئة أن يدمّر فكرة أن التعليم هو عملية حشو، واختبار، وتنميط للتلاميذ. فكما أنّ نهج الطعام البطيء يسمح بالاكتشاف وبتطوير التذوق، وكما أنّ مهرجانات الأطعمة البطيئة تقدّم أطباقاً جديدة ومكوّنات جديدة، فإنّ المدارس البطيئة تتيح مجالاً للابتكار، والاستجابة للتغير الثقافي. أما المدارس السريعة فلا تقدّم سوى شطائر البرغر القديمة نفسها».

ولا يعدّ هولت وأنصاره متطرفين، فهم لا يريدون تقليل ما يتعلّمه الأطفال، ولا أن يقضوا يومهم الدراسي متسكّعين؛ فللعمل الجدّي مكان في الفصول المدرسية البطيئة. لكن بدلاً من التوجّس من الاختبارات والأهداف والجداول، سيُمنح الأطفال حرية أن يقعوا في حبّ التعلّم. فبدلاً من قضاء درس التاريخ في الاستماع إلى المعلم، وهو يقذف التواريخ والحقائق حول أزمة الصواريخ الكوبية، يمكن أن يعقد الصفّ جلسة نقاش على غرار جلسات الأمم المتحدة، فيبحث كل تلميذ في موقف دولة كبرى بشأن مواجهات 1962، ثم يشرح لزملائه حجج هذا الموقف وحيثيّاته. بهذا، سيدرس الأطفال بجد، ولكن من دون عناء التعلّم عن ظهر قلب. ومثل كل أجنحة «حركة البطء» الأخرى، فإنّ «التعليم

المدرسي البطيء» محوره التوازن.

وقد بدأت الدول التي تتبنى نهج البطء في التعليم تحصد الثمار فعلاً. في فنلندا، يدخل الأطفال التعليم قبل المدرسي في سن السادسة، والتعليم الرسمي في السابعة. ثم يجرون قليلاً جداً من الامتحانات الضاغطة، التي تعدّ لعنة حياة التلاميذ، من اليابان إلى بريطانيا. الحصيلة؟ باتت فنلندا تتصدر باستمرار التصنيف العالمي المرموق للأداء التعليمي والمعرفي في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، ما جعل المندوبين من مختلف أنحاء العالم الصناعي يتجهون إلى دراسة «النموذج الفنلندي».

أما في الأماكن الأخرى، فإن الأهالي الذين يريدون لأبنائهم أن يتعلموا في بيئة بطيئة يلجؤون إلى القطاع الخاص. وفي ألمانيا، في فترة ما بين الحربين العالميتين، طرح رودولف شتاينر (Rudolf Steiner)، من خلال مبادرة رائدة، نوعاً من التعليم النقيض للتعلّم السريع. آمن شتاينر أنه لا ينبغي للطفل أبداً أن يُستعجل في الدراسة قبل أن يكون جاهزاً، وكان ضد تعليمه القراءة قبل أن يبلغ عامه السابع. بالمقابل، فإنّه آمن بضرورة أن يقضي سنوات عمره المبكّرة في اللعب والرسم ورواية القصص والتعلّم عن الطبيعة، كما تحاشى شتاينر الجداول الصارمة التي تجبر التلاميذ على القفز من مادة إلى أخرى كلّ ساعة، وفضل السماح لهم بدراسة مادة واحدة، حتى إذا شعروا بالاستعداد للأخرى انتقلوا إليها. يبلغ عدد المدارس التي تستوحي أفكار شتاينر اليوم حوالي ثمانمئة مدرسة في جميع أنحاء العالم، والعدد في ارتفاع.

كما يتّبع «معهد المدرسة النموذجية لدراسة الطفل» في تورونتو نهجاً بطيئاً. تتراوح أعمار تلامذته المئتين ما بين 4 و12 سنة، ويدرسون فيه كيفية

التعلم، وكيفية الفهم، وكيفية متابعة المعرفة لذاتها، كل ذلك بعيداً عن الهوس السائد بالاختبارات والعلامات وبرامج الحصص اليومية، لكنّهم عندما يخضعون لامتحانات قياسية، فإنّ نتائجهم عادةً ما تكون مرتفعة جداً. فاز العديد منهم بمنح دراسية في شتى جامعات العالم، ما يضفي مصداقية على رأي هولت في أن «المفارقة الكبرى في المدرسة البطيئة هي أن طلابها يجنون علامات جيدة لأنها توفر لهم الغذاء الفكري الذي يحتاجون إليه. فالنجاح مثل السعادة يفضّل إحرازه بشكل غير مباشر». وعلى الرغم من أن المدرسة النموذجية بدأت منذ عام 1926، فإنّ قيمها أكثر شعبية الآن من أي وقت مضى. وعلى الرغم من أنّ رسومها السنوية تبلغ 7 آلاف دولار كندي، فإن قائمة الانتظار لديه تضم أكثر من ألف طفل ينتظرون شاغراً فيه.

في اليابان، بدأت الأكاديميات التجريبية في الظهور لتلبية الطلب على نهج أكثر استرخاءً في التعلم. ومن الأمثلة على ذلك «أبل تري»، التي أسستها في عام 1988 مجموعة من الأهالي اليائسين في منطقة سايتاما في طوكيو. إنّ فلسفة المدرسة بعيدة جداً عن الانضباط العسكري، وعن المنافسة اللاهثة، وعن أجواء التعليم السريع السائدة في الفصول المدرسية في اليابان. يأتي التلاميذ ويذهبون كما يشاؤون، ويدرسون ما يشاؤون عندما يشاؤون، ولا يخضعون لأية الامتحانات. وعلى الرغم من أن نظامها يبدو وكأنّه وصفة للفوضى، فإن استرخاءه يحقق في الواقع نتائج أكثر من جيدة.

تسلّق ذات ظهيرة عشرون تلميذاً تتراوح أعمارهم، بين ست سنوات وتسع عشرة سنة الدرجات الخشبية، المتهالكة الصاعدة إلى أكاديمية

صغيرة في الطابق الأول. لا تبدو عليهم تحديداً ملامح التمرّد. بعضهم مصبوغ الشعر، لكن لا توجد وشوم أو ثقوب في الوجوه. رتّبوا، على الطريقة اليابانية، أحذيتهم بدقة عند المدخل، قبل أن يركعوا للعمل على طاولات منخفضة تنتشر في جميع أنحاء الغرفة على شكل حرف L. وبين فينة وأخرى، ينهض تلميذ هنا لصنع الشاي الأخضر في المطبخ، أو هناك ليتحدث في هاتفه المحمول. وبخلاف ذلك، كان الجميع منهمكين يكدّون في العمل، والكتابة في الدفاتر، ومناقشة الأفكار مع المدرسين أو مع الزملاء.

تهادت إليّ هيرومي كويكي (Hiromi Koike)، وهي فتاة ملائكية في السابعة عشرة من عمرها، كانت تلبس الجينز وقبعة من الدنيم، لتخبرني لماذا تعدّ مدارس مثل «آبل تري» هبة من السماء. كانت في السابق قد شعرت أنها غير قادرة على مواكبة الضغط المستمر، والوتيرة السريعة، التي تفرضها مدارس التعليم الحكومي التقليدية، ما جعلها تتخلّف عن أقرانها، فأصبحت هدفاً لتنمّرهم وإساءاتهم. وعندما رفضت رفضاً باتاً الذهاب إلى المدرسة، سجّلها أهلها في «آبل تري»، حيث تحضّر الآن لنيل الشهادة الثانوية، خلال أربع سنوات بدلاً من السنوات الثلاث المعتادة. قالت: «كنّا في المدرسة العادية نعيش دائماً تحت الكثير من الضغوط لكي نكون سريعين، ولكي نفعل كل شيء في الوقت المحدد. أفضّل كثيراً «آبل تري»، لأنني أتحكّم ببرنامج حصصي، وأتعلّم وفق سرعتي. هنا، لا يعتبرون بطئي جريمة».

يحذّر النقاد من أن التعليم المدرسي البطيء هو الأنسب فقط للأطفال القادرين أكاديمياً، أو المنحدرين من أسر تقدّر كثيراً مكانة التعليم. وهذا

صحيح في بعضه، لكن عناصر مذهب البطء يمكن أن تكون فعالة أيضاً في الفصل الدراسي العادي، ولهذا فقد شرعت بعض من أسرع الدول بتغيير نهجها التعليمي. إذ باشرت الحكومات في أنحاء شرق آسيا بتخفيف العبء على الطلاب. واحتضنت اليابان ما تسميه نهج «أشعّة الشمس» في التعليم، وهو يعني مزيداً من الحرية في الفصول الدراسية، ومزيداً من الوقت للتفكير الخلاق، وعدد ساعات أقل. وفي سنة 2002، ألغت الحكومة أخيراً دروس يوم السبت، نعم يوم السبت. كما بدأت تدعم الأعداد المتزايدة من المدارس الخاصة التي تتبع نهجاً أكثر بطءاً في التعلّم. فيما حظيت «أبل تري» في عام 2001، وبعد لأي، باعتمادٍ كامل من الحكومة.

تبحث الأنظمة المدرسية في بريطانيا عن سبل تخفيف الضغط والإرهاق عن كاهل التلاميذ. ففي سنة 2001، ألغت ويلز اختبارات التقييم القياسية للأطفال في سن السبع سنوات. وفي سنة 2003، بدأت اسكتلندا تستكشف سبل تخفيف التركيز في الاختبار الرسمي. وستستهدف المدارس الابتدائية الإنجليزية جعل التعلم أكثر متعة بموجب خطة جديدة.

كما بدأ أولياء الأمور يشككون في التعليم الأكاديمي المكثّف في الصغر، السائد في العديد من المدارس الإنجليزية الخاصة. ويضغط بعضهم على مديري المدارس لتقليل الواجبات المنزلية، وزيادة الأوقات البطيئة المخصصة للفن والموسيقى أو لمجرد التفكير. ويسحب آخرون أطفالهم منها، وينقلونهم إلى المدارس التي تتبع نهجاً أقل سرعة.

وهذا هو ما فعله جوليان غريفين (Julian Griffin)، وهو وسيط عقاري في لندن. فمثل الكثير من الأهالي الناجحين، أراد أن يقدّم لابنه

ما كان يعتقد أنه أفضل تعليم ممكن، لدرجة أنّه نقل مسكن الأسرة ليكون على مسافة قريبة من مدرسة ابتدائية خاصة في جنوب لندن. لكن سرعان ما بدأ جيمس، الطفل المبدع الحالم، بالتعثّر على الرغم من أنّه جيد في الرسم وصنع الأشغال بيديه، إلا أنه كان يكافح لمواكبة النظام المدرسي، من حيث الساعات الطويلة في الفصل، والواجبات التي يؤديها في المنزل، وكذلك الامتحانات. كان معظم أهالي الأطفال في المدرسة يجدون صعوبة في جعل أبنائهم يكدحون لأداء الواجبات المنزلية الكثيرة، لكن المعارك كانت ضارية خصوصاً في أسرة غريفين. بدأ جيمس يعاني نوبات هلع وبكاء عندما يتركه أهله في المدرسة، وبعد عامين من البؤس، وإنفاق الكثير على أطباء النفس، قررت عائلة غريفين البحث عن مدرسة أخرى. رفضتهم جميع المدارس الخاصة، واشتبهت إحدى مديرات المدارس في أن جيمس يعاني من تلف في الدماغ. وفي نهاية المطاف، جاءتهم طبيبة الأسرة بالحل. قالت: «لا يعاني جيمس من أي إصابة، كل ما يحتاج إليه هو هدوء الأعصاب. أرسلوه إلى مدرسة حكومية».

لا تعتمد المدارس الحكومية البريطانية منهجية التعليم السريع. لذلك، وفي سبتمبر 2002، سجّلت عائلة غريفين ابنها جيمس في مدرسة ابتدائية عامة تحظى بشعبية لدى الطبقة الوسطى الطموحة من الأهالي، في جنوب لندن، واستطاعت المدرسة أن تحقّق لدى جيمس ما لم يكن ممكناً لولاها. فعلى الرغم من استمرار ميله إلى أحلام اليقظة، إلا أنّه اكتشف طعم التعلّم، واحتل مراتب متوسطة بين زملاء صفّه، وصار يرغب في الذهاب إلى المدرسة، ويؤدي واجباته المنزلية، حوالي ساعة واحدة في الأسبوع، من دون ضجة. كما يحضر كل أسبوع درساً في صناعة الفخار. لكنّه قبل كل

شيء، كان سعيداً وعادت إليه ثقته بنفسه. يقول جوليان: «شعرت أن ابني عاد». وبعد انقشاع وهم ثقافة التعليم السريع في القطاع الخاص، بدأت عائلة غريفين تخطّط لإرسال ابنها الأصغر، روبرت، إلى مدرسة شقيقه ذاتها. ويقول جوليان: «شخصيّته مختلفة عن شخصية جيمس، وأنا متأكد من قدرته على مواكبة وتيرة القطاع الخاص، ولكن لماذا؟ ما الحكمة من الضغط على الأطفال بهذه الدرجة ودفعهم إلى حد الانهيار»؟

يسحب بعض الأهالي أبناءهم من المدارس الخاصة حتى لو تأقلموا معها، رغبةً منهم في منحهم مساحة أكبر لاستعراض عضلاتهم الإبداعية. حين كان سام لميري (Sam Lamiri) في الرابعة من عمره، نجح في امتحانات القبول في واحدة من أهمّ المدارس الخاصة في لندن. أحسّت والدته جو بالفخر والسعادة، ولكنها شعرت، على الرغم من أداء سام الجيد في مقرراته الدراسية، بأن المدرسة تضغط على الأطفال كثيراً، فخاب أملها خصوصاً حين وجدت أن دروس الفن فيها لا تحظى إلا بأولوية منخفضة، حيث خُصّصت لهذه الدروس ساعة واحدة في الأسبوع، بعد ظهر يوم الجمعة، إذا شعرت المعلمة بميل إلى تدريسه فقط. شعرتْ جو أن ابنها سام بحاجة إلى دراسة الفن، فقالت: «كان رأسه مليئاً بالحقائق والمعلومات، وكان تحت ضغوط كثيرة من أجل تحقيق التقدّم الأكاديمي، بحيث لم تتبقّ له أي مساحة لاستخدام خياله»، وأضافت: «لم يكن هذا أبداً ما أريده لأولادي، أريدهم ذوي خبرات متكاملة، مهتمّين، وأصحاب خيال خصب».

عندما تغيرت ظروف الأسرة المالية، لدرجة صارت تضيق بالرسوم المدرسية، وجدت جو الذريعة فجأة لتغيير الأمور. في منتصف العام

الدراسي 2002، نقلت سام إلى مدرسة حكومية ذات شعبية، وأعجبتها فيها الوتيرة الألطف، والتركيز على استكشاف العالم من خلال الفن. بات سام يشعر بمزيد من السعادة والطاقة، وصارت لديه اهتمامات طموحة بالطبيعة، ولا سيما بالثعابين والفهود، وأحست جو بأن قدراته الإبداعية صارت أكثر وضوحاً. تساءل يوماً بصوت مرتفع عما سيحدث لو استطعنا بناء درج ضخم يصل إلى الفضاء، فقالت أمّه: «ما كان يمكن أن يطرح سام سؤالاً مثل هذا من قبل. إنه يتحدث بطريقة أكثر خيالاً وإبداعاً من السابق بكثير».

بيد أنّ مخالفة منهجية التعليم قد تحطّم الأعصاب، فالأهالي الذين يسمحون لأبنائهم بالإبطاء، يعانون دائماً من خوف ملحّ من أن يكونوا مقصّرين مع أبنائهم. ورغم ذلك، فإن المزيد والمزيد من الأهالي صاروا يراهنون على هذه المنهجية. وتقول جو: «حين يلجأ العديد ممن يحيطون بنا إلى منهجية التعلم السريع، سنشك أحياناً بكوننا نمضي على المسار الصحيح. في النهاية، عليك أن تستفتي قلبك وحدسك».

أوحى الحدس لأهالي آخرين أن يسحبوا أطفالهم من المدرسة نهائياً، وتزايد التوجّه نحو التعليم المنزلي، وخصوصاً في الولايات المتحدة. صحيح أن الإحصاءات غامضة في كل مكان، إلا أنّ تقديرات المعهد الوطني للأبحاث الخاصّة بالتعليم المنزلي أشارت إلى أن أكثر من مليون طفل أمريكي يتلقّون تعليمهم حالياً في المنزل. وتشمل تقديرات أخرى مئة ألف طفل في كندا، وتسعين ألفا في بريطانيا، وثلاثين ألفاً في أستراليا وثمانية آلاف في نيوزيلندا.

يختار بعض الأهالي تعليم أبنائهم في المنزل لمجموعة من الأسباب:

حمايتهم من التنمّر والمخدرات والسلوكيات الأخرى المعادية للمجتمع، وتنشئتهم وفق تقاليد دينية أو أخلاقية معينة، ومنحهم تعليماً أفضل. لكن الكثيرين رأوا في التعليم المنزلي وسيلةً لتحرير الأطفال من طغيان جداول مكتظّة، وتركهم يتعلمون ويعيشون وفق وتيرتهم. تركهم يبطئون. حتى إن الأسر التي بدأت تعليم أطفالها في المنزل وفق تنظيم صارم، انتهى بها الأمر عادة إلى ترتيبات أكثر مرونة وانسيابية. فإذا أشرقت الشمس، يذهبون من دون تخطيط مسبق للمشي في الطبيعة، أو لزيارة متحف. رأينا سابقاً كيف أن الناس حين يتحكّمون بوقتهم يقل شعورهم بالاستعجال في عملهم، وهذا ينطبق على التعليم أيضاً. أشار الأهل، وكذلك الأطفال، إلى أن قدرتهم على تعديل برامج مواعيدهم، أو اختيار إيقاعهم، ساعد على الحد من منعكس الاستعجال. ويقول أحد الأساتذة المنزليين في فانكوفر: «حين نتحكم بأوقاتنا، تخفّ ضغوط الاستعجال، فنبطئ تلقائياً».

وغالباً ما يرتبط التعليم المنزلي بعائلاتٍ يعتمد جميع أفرادها منهجيّة حياة أكثر بطئاً. فيلحظ كثير من الأهالي أن أولوياتهم تحوّلت، لأنهم باتوا ينفقون وقتاً أقل في العمل ووقتاً أطول في الإشراف على تعلّم أبنائهم. ويقول رولند ميغان (Roland Meighan)، الخبير البريطاني في التعليم المنزلي: «حين يبدأ الناس بالتساؤل بشأن التعليم، نجدهم يتساءلون عن كل شيء: السياسة، والبيئة، والعمل. لقد خرج المارد من القمقم».

واتساقاً مع فلسفة البطء، فإن التعليم المنزلي لا يعني تسرّباً مدرسياً أو تخلّفاً عن ركب الزملاء، بل على العكس من ذلك، إذ تبيّن أن التعلّم في المنزل ذو كفاءة عالية. نعلم جميعاً أنّ المدارس تهدر الكثير من الوقت: التلاميذ يضطرون للتنقل جيئة وذهاباً؛ ويأخذون فترات راحة عندما

يُطلب منهم ذلك؛ ويجترّون دروساً يتقنونها بالفعل؛ ويخوضون في واجبات منزلية غير مهمة. فيما يمكننا، عندما ندرس وحدنا في المنزل، أن نستخدم الوقت استخداماً أكثر إنتاجية. وقد بيّنت البحوث أن الأطفال الذين درسوا في المنزل تعلّموا أسرع وأفضل من منافسيهم في الفصول الدراسية العادية. بل إنّ الجامعات أحبّتهم لأنهم يجمعون بين الفضول والإبداع والخيال من جهة، والنضج والنباهة والشجاعة والإرادة من جهة أخرى، في معالجة المواضيع من تلقاء أنفسهم.

كما أن المخاوف من أن يعاني الأطفال اجتماعياً عندما يتخلون عن الفصول الدراسية ليس لها أساس من الصحة؛ فالأهالي الذين يدرّسون أبناءهم في المنزل يبنون بالعادة شبكات محلية للمشاركة في التدريس والرحلات الميدانية وترتيب اللقاءات الاجتماعية. ولأن الأطفال الدارسين في المنزل ينهون مناهجهم الدراسية بسرعة أكبر، فسيتوفر لديهم وقت أكبر للترويح عن النفس، ما قد يشمل الانضمام إلى النوادي أو الفرق الرياضية، الممتلئة بأقرانهم من المدارس الرسمية.

تحوّلت بِث وود (Beth Wood) إلى التعليم المنزلي مع بداية سنة 2003، عندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها. ولن تعود إطلاقاً إلى الفصول الدراسية. في سنواتها الأولى، داومت بِث في مدرسة شتاينر بالقرب من منزل العائلة في ايتستابل، وهو ميناء صيد صغير يبعد خمسين ميلاً شرقي لندن. كانت بِث طفلة مشرقة ذات نضوج مبكر، نشأت وترعرعت في بيئة أقل صرامة. لكن عندما توسّع عدد طلاب صفها، وانضم إليه العديد من التلاميذ المشاغبين، شعرت بإحباط شديد لدرجة أن والدتها، كلير، قررت نقلها. ونظراً إلى أن المدارس الابتدائية المحلية كانت دون المستوى،

فقد بدأتا بجولة في المدارس الخاصة في المنطقة. عرضت العديد منها على بِث منحة دراسية، مع وعد بإدراجها فوراً في مسار «التعلم المتسارع»، فلم ترغب كلير في وضع ابنتها على المسار السريع، فقررت الانتقال إلى التعليم المنزلي. وجاءت مناورة بِث، وانتقالها إلى المسار الأبطأ، منسجمةً مع تحوّل آخر شهدته حياة كلير: ففي عام 2000، تركت كلير عملها الطويل المضني بوصفها خبيرة في تسوية مطالبات التأمين البحري، وصارت تقيم ورشات عمل لصناعة الصابون في المنزل.

حقّق التعليم المنزلي العجائب مع بِث، التي باتت أكثر استرخاء وثقة، وتمتّع بمذاق حرية التعلّم وفق وتيرتها الخاصة. فإذا شعرت أن دراسة الجغرافيا لا تروقها يوم الإثنين، فستدرسها في وقت لاحق من الأسبوع. وعندما يستحوذ عليها موضوع معين، فإنها تقرأه بنهم، كما أن جدول مواعيدها الانسيابي السيّال، وأنها تنجز ضعف ما كانت تنجزه في المدرسة في أي وقت، ترك لها أيضاً الكثير من الوقت لتمارس الأنشطة اللامنهجية: فهي تعزف على الكمان في أوركسترا الشباب، وتحضر درساً في الفن كل أسبوع، ولديها الكثير من الأصدقاء، وهي الفتاة الوحيدة في فريق كرة الماء في مسبحها المحلي. ولعل أهم نقطة بالنسبة إلى بِث، الفتاة طويلة القامة التي تبدو بالفعل أكبر سناً من عمرها، هي أنها لا تشعر بالاستعجال الدائم أو بملاحقة عقارب الساعة. وتحكّمها بوقتها منحها الحصانة من مرض الوقت. وتقول بِث: «أصدقائي في المدرسة مستعجلون دائماً، أو مجهدون، أو ضجرون، لكنني لا أشعر بشيء من هذا القبيل على الإطلاق. فأنا أستمتع حقاً بدراستي».

تدرس بِث المنهاج الوطني تحت إشراف خفيف من والدتها، بل إنها

تقرأ في بعض المواد ما يتجاوز هذا المنهاج. شغفها هو التاريخ. لذا فقد وضعت نصب عينيها دراسة علم الآثار في أكسفورد أو كامبردج، وستبدأ قريباً بالتحضير لامتحان الثانوية العامة، وهو الامتحان الذي يخضع له جميع التلاميذ البريطانيين على مرحلتين في سن السادسة عشرة. ترى كلير أن بمقدور ابنتها أن تعبر المرحلتين في سنة واحدة، بدلاً من سنتين كالمعتاد، لكنها تخطط لكبح جماحها، وتقول: «يمكنها أن تشحذ قواها وأن تسرع معهم، ولكنني لا أفهم أين الحكمة في الاستعجال. إذا نالت الشهادة بوتيرة أبطأ، وحافظت على توازن سليم بين الدراسة واللعب، فإنّها ستتعلم أكثر بكثير».

وكلما تحدث الناس عن حاجة الأطفال إلى الإبطاء، كان اللعب على رأس جدول الأعمال. أشارت دراسات عديدة إلى أن اللعب في أوقات غير مبرمجة يساعد صغار الأطفال على تطوير مهاراتهم الاجتماعية واللغوية، وقواهم الخلاقة، وقدرتهم على التعلّم، اللعب غير المبرمج هو نقيض «الوقت النوعيّ» الذي يعني ضمناً الاجتهاد والتخطيط والجدولة والاستهداف. اللعب غير المبرمج ليس درس باليه أو مباراة كرة قدم، اللعب غير المبرمج هو الحفر بحثاً عن الديدان في الحديقة، أو العبث مع الدمى في غرفة النوم، أو بناء القلاع بالليغو، هو الضحك والمرح والتضارب والمزاح الثقيل مع الأطفال الآخرين في الملعب، أو مجرد التحديق من النافذة، هو استكشاف العالم، واستكشاف تفاعلنا معه، واستجابتنا له، وفق سرعتنا الخاصة. بالنسبة إلى الكبار الذين يحسبون الثواني، يُعَدّ اللعب غير المنظم هدراً للوقت، ليأتي منعكسنا التلقائي رغبة في ملء تلك «الفراغات» في يومياتنا بأنشطة ترفيهية ومثرية.

تزور أنجيليكا درابرت (Angelika Drabert)، أخصائيّة العلاج المهني، رياض الأطفال في ميونيخ للتحدّث إلى الأهالي حول أهمية اللهو غير المبرمج، وتعلّمهم ألا يتعجلوا أو يفرطوا في جدولة أوقات أطفالهم. تحمل أنجيليكا حقيبة ملأى برسائل إعجاب من الأمهات. وتقول: «يشعر الأهالي جميعاً بالاسترخاء، حين يتبيّن لهم أنهم ليسوا بحاجة إلى توفير الترفيه والأنشطة لكل لحظة من حياة أبنائهم، وهو أمر جيد، فأحياناً يجب أن تكون الحياة بطيئة أو حتى مملة للأطفال».

ويتوصّل كثير من الأهالي إلى هذا الاستنتاج من دون مساعدة طبيب. ففي الولايات المتحدة، ينضمّ آلاف البشر إلى مجموعات، مثل «الأسرة أولاً»، تشنّ حملات ضد وباء الإفراط بجدولة الوقت. وفي سنة 2002، بدأت بلدة ريدجيوود، التي يقطنها خمسة وعشرون ألف نسمة، في ولاية نيوجيرسي، بعقد نشاط سنوي بعنوان «تهيّأ، استعدّ، استرخ!» [كبديل عن عبارة «تهيأ، استعد، انطلق!» الشائعة]. فقد اتفق المعلمون المحليون على يوم محدد من شهر مارس، لا يكلّفون فيه تلاميذهم بأي واجبات منزلية، ويلغون فيه كل التمارين الرياضية، وجلسات الدروس الخصوصية، واجتماعات النوادي. ويخطط الأهالي لمغادرة العمل مبكراً، كي يعودوا إلى منازلهم لتناول العشاء مع أطفالهم، وقضاء بعض الوقت معهم في المساء. بات هذا الحدث أساساً في رزنامة ريدجيوود، وبدأت بعض العائلات تطبّق عقيدة البطء على بقية العام.

غالباً ما تأتي إشارة الإبطاء من الأطفال أنفسهم. لنأخذ مثلاً أسرة بارنز التي تعيش في غرب لندن. تعمل نكولا، الأم، بدوام جزئي لمصلحة إحدى شركات أبحاث السوق؛ وزوجها، ألِكس، مدير مالي لدار نشر.

وهما مشغولان دائماً بمشاغل يومية كثيرة. حتى وقت قريب، كان ابنهما جاك، البالغ من العمر ثماني سنوات، مشغولاً أيضاً. يمارس رياضات منظمة، من كرة قدم وكريكيت، ويحضر دروساً في السباحة والتنس، ويمثّل مع فرقة الدراما. وفي عطلة نهاية الأسبوع، تتنقّل الأسرة ما بين المعارض الفنية والمتاحف والحفلات الموسيقية للأطفال ومراكز دراسة الطبيعة المنتشرة في أنحاء لندن. قالت نكولا: «أَدَرْنا حياتنا، بما فينا جاك، مثل حملة عسكرية. فلكل ثانية أهميتها لدينا».

ثم، بعد ظهر أحد الأيام في أواخر الربيع، تغير كل شيء. أراد جاك البقاء في المنزل، واللعب في غرفته بدلاً من الذهاب إلى درس التنس، لكنّ والدته أصرّت على ذهابه. وفيما كانا يقطعان غرب لندن بسرعة جعلت السيارة تهدر على المنعطفات، وتعبر شارات المرور البرتقالية لتجنب التأخّر، سقط جاك هامداً في المقعد الخلفي. قالت نكولا وهي تتذكر: «نظرت في المرآة، كان قد خرّ نائماً، فهزّني الأمر، وفكّرت فجأة: «هذا جنون. أنا «أجرجره» إلى أمر لا يريده حقاً، سأتسبب لطفلي بالانهيار»».

اجتمعت أسرة بارنز في ذلك المساء حول طاولة المطبخ لتقليص ضغط برنامج جاك، وقررت ألا يتجاوز عدد الأنشطة اللامنهجية ثلاثاً في وقت واحد، فاختار جاك كرة القدم والسباحة والدراما. كما اتفقت الأسرة على خفض المشاوير المدروسة في نهاية كل أسبوع. ونتيجة ذلك، صار لدى جاك المزيد من الوقت للتجوّل واللهو في الحديقة، والتعرّف إلى أصدقاء في المتنزّه المجاور، واللعب في غرفته. وفي أيام السبت، بدلاً من أن يذهب منهكاً مستنفداً إلى السرير بعد العشاء، صار يستضيف زواراً من أصحابه يبيتون عنده، ثم يحضّر صباح الأحد مع صديقه الفطائر والفشار.

احتاج تخفيض السرعة إلى وقت كي تعتاد عليه الأسرة، على الأقل بالنسبة إلى الوالدين. خشيت نكولا من أن يصاب جاك بالملل وضيق الصدر، وخصوصاً في عطلة نهاية الأسبوع، فيما قلق ألِكس من الغياب عن دروس الكريكيت والتنس؛ أما جاك فقد أشرقت ملامحه مع تخفيف عبء جدوله، وصار أكثر حيوية، وأكثر فصاحة، وتوقف عن قضم أظافره. رأى مدرب كرة القدم أنّ تمريراته صارت أدق، وشعر رئيس فرقة التمثيل أن جاك صار أكثر جاهزية وحضوراً. قالت أمّه: «أعتقد أنه بات يستمتع بحياته أكثر، ليتنا خفّفنا عنه الحمل في وقت أبكر».

كما باتت نكولا تشعر الآن أنّها أقرب إلى ابنها بعد أن صارا يقضيان وقتاً أطول في التسكّع معاً، كما وجدت أن حياتها أقل عجلة، وأنّ كل تلك الرحلات المكوكية المتلاحقة من نشاط إلى آخر كانت مرهقة، ومضيعة للوقت.

تخطط أسرة بارنز الآن لتقليص «أم الأنشطة» اللامنهجية: التلفزيون. وصفتُ سابقاً المدن بأنها مسرّع جسيمات عملاق. وهي استعارة يمكن تطبيقها بالسهولة ذاتها على التلفزيون، وخصوصاً على الفتيان. فالتلفزيون يقضم من مرحلة الطفولة، من خلال تعرّض الطفل لقضايا الكبار، ويحوّله إلى مستهلك في سن مبكرة. وإذ يشاهد الأطفال التلفزيون لفترات مديدة، تصل بالمتوسط إلى أربع ساعات يومياً في أمريكا، فإنّهم يضطرون للإسراع كي يضغطوا كل البنود الأخرى في برنامجهم فيما تبقّى من وقت. في سنة 2002، أصدرت عشر منظمات صحة عامة رائدة، منها الجمعية الطبية الأمريكية والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، خطاباً حذّرت فيه من أن الإفراط في مشاهدة التلفاز يجعل الشباب أكثر عدوانية. فيما أشارت

عدّة دراسات إلى أن الأطفال الذين يتابعون برامج عنف على التلفزيون، أو يلعبون ألعاب عنف على الكمبيوتر، أكثر عرضة للاضطراب والضجر، وغير قادرين على السكينة والتركيز.

وإذْ تزايد تشخيص اضطرابات نقص الانتباه لدى الأطفال في الفصول المدرسية في جميع أنحاء العالم، فإن المعلمين يوجّهون إصبع الاتّهام أكثر فأكثر إلى التلفزيون؛ فلا شك أنّ لفرط السرعة المرئية على الشاشة الصغيرة تأثيراً على العقول الشابة. عندما بثّ التلفزيون الياباني مسلسل بوكيمون في سنة 1997، تسببت الأضواء الوهّاجة الساطعة بنوبات صرع لدى نحو سبعمئة طفل تابعوه في المنزل. ولتجنّب الدعاوى القضائية، باتت شركات البرمجيات ترفق تحذيرات صحية بألعابها.

وهذا ما يفسر صراخ الكثير من العائلات بأن السيل قد بلغ الزبى. فقط عمد الأهالي، في بيوت العالم المزدحمة المتصلة، إلى الحدّ من جلوس أبنائهم أمام الشاشة الصغيرة، فوجدوا أن الحياة صارت أقل سعاراً. وكي أطلع على تجربة إنشاء منطقة خالية من التلفزيون، رتّبت زيارة لسوزان وجِفري كلارك (Susan and Jeffrey Clarke)، وهما زوجان مشغولان في الأربعينيات من العمر يعيشان في تورونتو مع طفليهما الصغيرين. كان التلفزيون حتى وقت قريب محور حياتهما المنزلية. كان مايكل، البالغ من العمر عشر سنوات، وجِسِكا، البالغة من العمر ثماني سنوات، يتسمّران مثل «زومبي» أمام الشاشة، وكانا ينسيان روتينياً مراقبة الوقت، فينتهي بهما الأمر إلى الإسراع لتجنّب التأخر، وصار الطفلان يلتهمان الطعام بسرعة للعودة إلى صندوق الفرجة ذاك.

قرأ الأبوان كلارك عن حركة مناهضة للتلفزيون، فقررا المحاولة.

اتخذا إجراء حاسماً بأن وضعا تلفزيون الباناسونيك 27 بوصة في خزانة تحت السلالم. وحين هدأت الاحتجاجات الأولية، كانت النتائج مذهلة. ففي غضون أسبوع، غطّى الطفلان أرضية الطابق السفلي بالفرش، وصارا يمارسان الجمباز وتمارين تقوية العضلات والوقفات على اليدين. ومثل باقي الأسر التي ليس لديها تلفزيون، وجدت عائلة كلارك فجأة أن الوقت صار ملك يديها، ما ساعدها على استبعاد الاستعجال من حياتها اليومية. وصار العديد من الأوقات، التي كانت تُهدر في مشاهدة التلفزيون، مكرّسة الآن لعادات أبطأ، كالمطالعة، وألعاب الألواح، واللهو في حديقة المنزل، ودراسة الموسيقى، أو مجرد الدردشة. تجلّت على الطفلين ملامح أكثر صحةً، وصارا أفضل في المدرسة، ووجدت جسِكا سهولة أكبر في الخلود إلى النوم ليلاً. أما مايكل، الذي كان يعاني من صعوبات في التركيز والقراءة، فقد صار يلتهم الكتب من تلقاء نفسه.

منذ مدة قصيرة، أمضت أسرة كلارك أمسية خميس هادئة تثير الحسد. كانت سوزان تطهو المعكرونة في المطبخ، فيما كان مايكل يقرأ «هاري بوتر وكأس النار» على أريكة في غرفة المعيشة، وبجانبه كان جِفري يقلّب صحيفة «غلوب آند ميل»، وعلى الأرض كانت جِسِكا تخطّ رسالة إلى جدتها.

ليست عائلة كلارك عائلةً مشبعة بالفضائل كما قد يبدو، فقد عاد جهاز التلفزيون الآن إلى غرفة المعيشة، وسُمح للطفلين بمتابعة بعض البرنامج. وأكّد جِفري أنّ المنزل غالباً ما يكون أكثر فوضوية مما بدا لي خلال زيارتي، لكنّ تقليص مدّة التلفزيون غيّر الإيقاع الداخلي للحياة الأسرية، من الطبع المحموم المستعجل إلى الرزين المعتدل. قالت سوزان: «لاشك أننا نتمتّع

بهدوء كنّا نفتقده من قبل». واستدركت: «ما زلنا نعيش حياة نشطة ممتعة. لكن الفرق هو أننا لم نعد نتسرّع كدجاجة مقطوعة الرأس كل الوقت».

قد يسهل على البعض، في عالم مهووس بالسرعة والتعجّل في فعل أيّ شيء، وقيادة أطفالهم بطريقة بطيئة، لكنّنا لن نطيق جميعاً دفع ضريبة التباطؤ بكل أشكاله، فسنحتاج إلى المال لنرسل أطفالنا إلى مدارس خاصة تتبع نهج البطء في التعلّم. أما تخصيص الوقت للتعليم المنزلي، فيتطلب من أحد الوالدين على الأقل أن يعمل أقل، وهو خيار ليس وارداً لكل أسرة. بيد أن هناك طرقاً مجانية عديدة لوضع الطفل على المسار البطيء، فتقليص فترة مشاهدة التلفزيون والأنشطة اللامنهجية، مثلاً، لا يكلّف شيئاً.

ليس المال هو العائق أمام تربية الأطفال وفق منهجية البطء، ولا أمام إبطاء أي شيء. فالعائق الحقيقي هو العقلية الحديثة، فمازالت الرغبة عميقة بداخلنا في تسريع مسار أطفالنا، وبدلاً من الترحيب بالجهود الرسمية لتخفيف أعباء الدراسة في الفصول الدراسية، جعل كثير من الأهالي اليابانيين أبناءهم يقضون فترة أطول في معاهد «الحشو» المحلية. إذ ما زال الأهالي والسياسيون في جميع أنحاء العالم الصناعي مستعبدين لنتائج الامتحانات.

باختصار، يتطلّب إنقاذ الجيل المقبل من عبادة السرعة إعادة اختراع كامل لفلسفتنا المتعلقة بمرحلة الطفولة، كما فعل الرومانسيون منذ قرنين من الزمان. المزيد من الحرية والمرونة في التعليم، المزيد من التركيز على التعلم كمتعة ومرح، وإيجاد حيّز أكبر للعب غير المبرمج، وتقليل الهواجس حيال احتساب الثواني، وتخفيف الضغط لتقليد سلوكيات الكبار. ويمكن للكبار بالتأكيد تأدية مهمتهم المنوطة بهم عبر الحد من إلحاح الأبوّة المفرطة

والمسعورة، وعبر لعب دور القدوة البطيء. ليس من السهل اتخاذ أي من هذه الخطوات، ولكن الدلائل تشير إلى أنها تستحق العناء تماماً.

لقد شعرت نكولا بارنز بالسعادة لأن ابنها جاك لم يعد مضغوطاً لبذل كل طاقته في كل لحظة من اليوم، وتقول: «كان درساً مهماً تعلّمناه، أطفالاً وكباراً: الحياة أفضل بكثير حين نعرف كيف نبطئ».

الخاتمة

العثور على الإيقاع الداخلي: التمبو غوستو



إنّ صراع الحياة بمجمله هو إلى حدٍّ ما صراع
حول مدى بطء، أو سرعة، كلّ أفعالنا.

ستين نادولني

في عام 1898، نشر مورغان روبرتسون (Morgan Robertson) رواية «العبث». وهي رواية غيبية ورؤيوية عن حماقة الإصرار على تسجيل سرعات قياسية لعبور الأطلسي مهما كان الثمن. تبدأ القصة عندما تكشف إحدى الشركات النقاب عن أكبر سفينة سياحية على الإطلاق، بنيت بحيث تكون «غير قابلة للغرق عملياً»، وقادرة على السفر في أعالي البحار بكامل سرعتها في شتّى الأحوال الجوية. لكنّ السفينة اصطدمت في رحلتها الأولى بسفينة أخرى فشطرتها، وشجب شاهد عيان عملية «التدمير الوحشي للأرواح والممتلكات ابتغاءً للسرعة». كان اسم تلك السفينة الخيالية «تايتان». وبعد أربعة عشر عاماً، وفي عام 1912، اصطدمت «تايتانِك» بجبل جليدي، ما أسفر عن مقتل أكثر من ألف وخمسمئة شخص!

وكان غرق سفينة تايتانِك، غير القابلة للغرق، كافياً لانطلاق صيحات تدعو لصحوة هذا العالم المستعبد للسرعة. كان الكثيرون يأملون أن تجبر

هذه المأساة البشرية على التوقّف برهة تلتقط فيها أنفاسها، وتتأمّل مليّاً في عبادة التسارع، لترى أن الوقت قد حان فعلاً لبعض الإبطاء.

لكنّ هذا لم يحدث. فبعد مرور قرن من الزمن، ما زال العالم يجهد لأن يفعل كل شيء بشكل أسرع، وما زال يدفع لذلك ثمناً باهظاً. ضريبة ثقافة العجلة موثقة جيداً. ونحن نقود هذا الكوكب، ونقود أنفسنا نحو الانهيار والنضوب والانطفاء. إننا فقراء وقت ومرضى وقت بحيث أهملنا أصدقاءنا وعائلاتنا وشركاءنا. نحن بالكاد نعرف كيف نتمتع بالأمور، لأننا نتطلّع دائماً إلى الأمور التي تليها، وكثير من الطعام الذي نتناوله بلا طعم وغير صحي. وإذ يصاب أطفالنا بلوثة الاستعجال ذاتها، فإن المستقبل يبدو قاتماً.

بيد أننا لم نفقد كل شيء. فما زال هناك متسع من الوقت لتغيير المسار. وإذا كانت الحياة العصرية تترك بصماتها فينا على شكل سرعة، وانشغال، وهواجس توفير وقت، فإنّ ردود الفعل القوية قادمة لا محالة. و«حركة البطء» تمضي قُدماً. صار كثير من الناس يميلون إلى الإبطاء بدلاً من فعل كل شيء بسرعة أكبر، وتوصلوا إلى أن البطء يساعدهم في العيش والعمل والتفكير واللعب بشكل أفضل.

لكن، هل حركة البطء هي حقاً حركة؟ إنها تمتلك بالتأكيد جميع المقومات التي يبحث عنها الأكاديميون، من تعاطف جماهيري، ومخططات لطريقة حياة جديدة، وعمل شعبي. صحيح أن حركة البطء ليس لها هيكل رسمي، وأن الكثيرين لم يسمعوا بها، لكنّنا نرى كثيراً من الناس يبطئون، فيقلّلون ساعات العمل مثلاً أو يخصّصون وقتاً لطهو الطعام، من دون أن يشعروا بأنّهم جزء من حملة عالمية مقدّسة. إنّ كل تصرف ينطوي على

الإبطاء يضيف قوة إلى الحركة.

ربّما كانت إيطاليا هي الأقرب إلى أن تكون الملاذ الروحي لهذه الحركة. فتركيزها في المتعة والترفيه، وتمتّعها بتقاليد حياة متوسطية، يجعلانها الترياق الطبيعي للسرعة. الطعام البطيء، والمدن البطيئة، والجنس البطيء، جميعها ذات جذور إيطالية، إلا أن حركة البطء ليست محاولةً لتحويل الكوكب كله إلى منتجع متوسّطي. فنحن في معظمنا لا نرغب في إبدال عبادة السرعة بعبادة البطء؛ فالسرعة قد تكون ممتعة ومنتجة وقوية، ومن دونها سنكون أكثر بؤساً وفقراً. إلا أنّ ما يحتاج العالم إليه، وما تقدمه حركة البطء، هو طريق وسط، وصفة تزاوج بين قانون عذوبة الحياة (لا دولتشي فيتا) وديناميكية عصر المعلومات. والسر يكمن في التوازن: فبدلاً من فعل كل شيء بشكل أسرع، نفعل كل شيء بالسرعة الصحيحة. أحياناً بسرعة، وأحياناً ببطء، وأحياناً ما بين السرعة والبطء. واتباع حركة البطء يعني أننا لن نستعجل، ولن نسعى لتوفير الوقت من أجل توفيره فقط. بل يعني الحفاظ على هدوئنا، وضبط أعصابنا حتى عندما تجبرنا الظروف على الإسراع. وإحدى طرق زرع البطء الداخلي في نفوسنا تخصيص وقت للأنشطة التي تتحدّى التسارع، كالتأمل، والحياكة، والبستنة، واليوغا والرسم، والمطالعة، والمشي، ورياضة تشي كونغ.

لا توجد صيغة إبطاء ذات مقاس واحد يناسب الجميع، ولا دليل شامل للسرعة الصحيحة. فلكل شخص، ولكل عمل، ولكل وقت إيقاعه الخاص (eigenzeit). بعض الناس راضون بالعيش بسرعة تودي ببقيّتنا إلى حتفهم مبكراً، ويجب أن يكون للجميع الحق في اختيار الوتيرة التي تجعلهم سعداء، كما قال أوفه كليمت، عازف بيانو حركة «تمبو غوستو»:

«العالم مكان أكثر ثراء عندما نفسح المجال أمام سرعات مختلفة».

ما زالت حركة البطء تواجه بعض العقبات بطبيعة الحال، ليس أقلّها أحكامنا المسبقة. فنحن نشعر بقيود حتى عندما نتوق للإبطاء، قيود هي خليط من الجشع والجمود والخوف، تدفعنا إلى المحافظة على وتيرة السرعة. في عالم مكبّل بالسرعة، ما زالت السلحفاة بحاجة إلى الكثير لكي تقنعنا. يرفض النقاد حركة البطء بوصفها بدعة عابرة، أو فلسفة هامشية لن تسود. وبالتأكيد، فإن الدعوات إلى تقليل السرعة لم توقف تسارع العالم منذ الثورة الصناعية، وكثير من الذين اعتنقوا البطء في ستينيات وسبعينيات القرن العشرين، أمضوا الثمانينيات والتسعينيات وهم يسابقون الزمن للحاق بما فاتهم. تُرى ماذا سنفعل حين يعود الاقتصاد العالمي إلى الهدير مرة أخرى، أو عندما سنعيش حالة ازدهار مماثل لازدهار الدوت كوم؟ هل سنرمي كل الحديث عن التباطؤ من النافذة، ونسرع جميعاً لتحقيق ربح سريع؟ لا نراهن على ذلك. نحن نفهم، أكثر من أي جيل قبلنا، مدى خطورة وعبث التسارع المستمر، ونحن مصممون أكثر من أي وقت مضى على دحر عبادة السرعة. فالتركيبة السكانية أيضاً تقف إلى جانب التباطؤ، وسكّان العالم المتقدّم يشيخون، وكلما تقدّمنا في السن يصبح التباطؤ قاسمنا المشترك.

تمتلك حركة البطء زخمها وقوتها الدافعة الخاصة. فرفض السرعة يحتاج إلى شجاعة، والناس ميّالون إلى المغامرة حين يعلمون أنهم ليسوا وحدهم، وأن ثمّة آخرين يشاطرونهم الرؤية نفسها، ويشاركونهم المخاطر ذاتها. وتزداد قوّة حركة البطء بازدياد عدد أتباعها، وكلّما تمكّنت مجموعات مثل حركة «الطعام البطيء» أو «جمعية إبطاء الزمن» من احتلال عناوين

الأخبار، بات أسهل قليلاً على الباقين طرح مسألة السرعة. وأكثر من ذلك، حين يجني الناس ثمار التباطؤ في أحد ميادين الحياة، فإنّهم غالباً ما يطبقون الدرس نفسه في ميادين أخرى. أسّست أليس ووترز (Alice Waters) مطعم «شي بانيس» الشهير جداً في بيركلي بولاية كاليفورنيا، وأصبحت نجمة حركة «الطعام البطيء». وبدأت في عام 2003 تحاضر في موضوع التعليم المدرسي البطيء. وصار الناس يفهمون الروابط بين الأفكار والتجارب على المستوى الشعبي أيضاً. فبعد أن استطاع روجر كمبر (Roger Kimber) أن يكتشف ملذات جنس التانترا البطيء، خفف من ضغط جدول أعماله. وبالنسبة إلى كلير وود، فإنّ التخلي عن وظيفتها رفيعة المستوى في مجال التأمين من أجل صنع الصابون، كان قراراً ملائماً تماماً يتناغم مع دراسة ابنتها بِث في المنزل. كما أن الاستعانة بتمارين تشي كونغ من أجل الإبطاء في ملعب الاسكواش، علّمت أستاذ الأعمال جيم هيوز كيف يمنح عمله الاستشاري والفصول الدراسية ما يلزمها من وقت. أمّا المصرفيّة جل هانكوك، فإنّ إطفاء هاتفها المحمول في المساء ألهمها الطبخ. وتقول: «بمجرد البدء بتحدي عقلية العمل من دون توقّف، نجد أننا صرنا نتحداها في كل الأمور. ونعتاد على التعمّق قليلاً في الأشياء، بدلاً من الاكتفاء بالقشور».

إن هذا الإحساس بأنّ شيئاً ما مفقوداً من حياتنا يدعم التوق العالمي إلى البطء، لكن السؤال يبقى مفتوحاً حول ما إذا كان ذلك الشيء أعمق من مجرّد نوعية حياة أفضل. يجد العديدون أن للتباطؤ بعداً روحانياً، لكن آخرين لا يجدونه كذلك، وتتّسع حركة البطء لدرجة تستوعب فيها كلا الرأيين. وعلى أيّة حال، فإن الفجوة بين الرأيين قد لا تكون واسعة كما

تبدو. فأكبر فائدة للتباطؤ هي استعادة الوقت والهدوء للتواصل المفيد مع الناس ومع الثقافة ومع العمل ومع الطبيعة ومع أبداننا وعقولنا. يسمي البعض ذلك عيشاً أفضل، ويصفه آخرون بأنه روحانيّ.

تنطوي حركة البطء بكلّ تأكيد على تشكيك بالمادية المنفلتة من عقالها التي تحرك الاقتصاد العالمي. ولهذا السبب يعتقد النقاد أن لا طاقة لنا بها، أو أن الإبطاء سيظلّ زينةً تجمّل نمط حياة الأغنياء. فبعض مظاهر فلسفة البطء، من طب بديل، وأحياء سكنيّة مخصصة للمشاة، ولحوم حيوانات مربّاة في الطبيعة، لا تناسب كل الموازنات. لكن معظم مظاهر فلسفة البطء تناسب الجميع. فقضاء المزيد من الوقت مع العائلة والأصدقاء لا يكلف شيئاً، وكذلك المشي والطبخ والتأمل وممارسة الحب والمطالعة وتناول العشاء على طاولة الطعام بدلاً من تناوله أمام التلفزيون. وببساطة، فإن مقاومة الرغبة في الاستعجال مجانية أيضاً، كما أنّ حركة البطء ليست حركة معادية للرأسمالية، بل على العكس من ذلك، فإنها تمدّها بشريان حياة. في شكلها الحالي، تجبرنا الرأسمالية العالمية على الإسراع في التصنيع، والإسراع في العمل، والإسراع في الاستهلاك، والإسراع في العيش، مهما كانت التكلفة. أما البديل البطيء فيتعامل مع الناس والبيئة بمثابة أصول ثمينة، لا مدخلات «تستخدم مرة واحدة»، ما يجعل الاقتصاد يعمل لمصالحنا، وليس العكس. وقد تعني الرأسمالية البطيئة انخفاضاً في النمو، وفكرة يصعب تسويغها وتسويقها في عالم مهووس بمؤشر داو جونز، لكن الاعتقاد بأن الحياة فيها أكثر من مجرّد تحسين الناتج المحلي الإجمالي، أو الركض الذي لا ينتهي في متاهات الحياة، تلاقي قبولاً واسعاً، خاصة في الدول الأكثر ثراء، حيث يفكّر المزيد والمزيد من الناس في التكلفة العالية

لحياتهم المحمومة.

وفي عصر المتعة الذي نعيش، فإن حركة البطء تمتلك سرّ النجاح: إنها تروّج المتعة. المبدأ المركزي في فلسفة البطء هو قضاء الوقت الكافي لإنجاز الأمور بالشكل الصحيح، وكذلك التمتع بها أكثر. وتمنحنا فلسفة البطء السعادة مهما كان تأثيرها في الميزانيات الاقتصادية: صحة موفورة، وبيئة مزدهرة، ومجتمعات قوية، وعلاقات متينة، وتحرّر من الاستعجال الذي لا ينتهي.

بيد أنّ إقناع الناس بمزايا البطء ليس سوى البداية. فالإبطاء معركة مستمرة حتى نتمكّن من إعادة كتابة القواعد التي تحكم جميع ميادين حياتنا تقريباً، من الاقتصاد وأماكن العمل والتصميم الحضري إلى التعليم والطب. وهذا يتطلّب مزيجاً مدروساً من الإقناع بالحسنى، والقيادة الحكيمة، والتشريعات الصارمة، والإجماع الدولي. إنّه تحدّ حقيقي، ولكنّه جوهريّ وحاسم. إن أسباب التفاؤل موجودة. فنحن بمجموعنا نعلم أن حياتنا محمومة جداً، وأننا نريد الإبطاء، ويتزايد إقبالنا بمثابة أفراد على دوس الفرامل لنكتشف أن حياتنا تتحسن. والسؤال الكبير المطروح الآن هو: متى سيتحوّل الفرديّ إلى جماعيّ؟ متى ستتمكن كثير من أعمال التباطؤ الشخصية، التي يشهدها العالم بأسره، من أن تشكّل كتلة حَرِجة؟ ومتى ستتحول حركة البطء إلى ثورة بطء؟

إذا أردنا مساعدة العالم في الوصول إلى هذه النقطة الحرجة، فإن على كلّ واحد منا أن يحاول إفساح المجال أمام البطء. ولعلّ خير بداية هي إعادة تقييم علاقتنا مع الوقت. يقدّم لاري دوسي (Larry Dossey)، الطبيب الأمريكي الذي صاغ مصطلح «مرض الوقت»، المساعدة

للمرضى كي يهزموا هذا العارض بتعليمهم كيفية الخروج من الزمن، وذلك باستخدام الارتجاع البيولوجي، أو التأمل، أو الصلاة، لهندسة «مخارج الزمن». فيصبحون قادرين على الإبطاء بمواجهة الطريقة التي تحكمت فيها الساعة بحياتهم. يمكننا جميعاً أن نتعلم من هذا، أنّ علينا أن نحاول التفكير في الوقت لا باعتباره مورداً محدوداً يُستنزف دائماً، ولا بلطجياً يتعين أن نخشاه أو نقهره، ولكن بوصفه مقوّماً حميداً نعيش فيه. كفاك عيشاً في كل ثانية كما لو أنّ فريدريك تايلور يحوم بقربك، ينظر في ساعته، ويهز رأسه، ويدوّن الأرقام في لوحته.

حين نصبح أقل عصبية حيال الوقت، يمكننا استخدام مجتمع الأربع والعشرين ساعة استخداماً أكثر عقلانية. وقد ذكرت في بداية هذا الكتاب أن عالماً مفتوحاً على مدار الساعة هو عالم يدعو إلى الاستعجال. امنحنا فرصة لفعل أي شيء، في أي وقت، وسنُتْخِم جداول مواعيدنا إلى حدّ الانفجار. لكن مجتمعات الأربع والعشرين ساعة ليست شراً في جوهرها. إذا قاربناها بروح البطء، وفعلنا أشياء أقل باستعجال أقل، فستمنحنا ما نحتاج إليه من مرونة للتباطؤ.

عندما يتعلق الأمر بالتباطؤ، فمن الأفضل البدء بخطوة صغيرة. جرّب أن تطهو وجبة من الصفر، وأن تتمشّى مع صديق بدلاً من المغادرة فجأة لشراء أشياء لا تحتاج إليها حقاً من مركز تسوّق، وأن تقرأ الصحف من دون تشغيل التلفزيون، وتضيف التدليك إلى طقوسك في ممارسة الجنس، أو ببساطة أن تأخذ بضع دقائق للجلوس بسكينة وهدوء في مكان هادئ.

إذا شعرت بالارتياح بعد فعلٍ بطيء صغير، انتقل إلى الأكبر، وأعد النظر في ساعات عملك، أو فكّر بحملة لجعل حيّك ملائماً أكثر للمشاة.

ستطرح على نفسك، مع تحسّن حياتك، السؤال ذاته الذي غالباً ما أطرحه على نفسي: لماذا لم أتباطأ من قبل؟

وشيئاً فشيئاً، صار إدماني على السرعة في طريقه إلى الزوال، ولم يعد الوقت يشعرني أنّه ربّ عمل قاهر قاس. ساعدني في ذلك عملي المستقل، كما ساعدني التأمل وترك ساعتي في الدُّرج. وكثيراً ما أطبخ، وأقرأ، وأغلق هاتفي المحمول. اتّبعت في هواياتي نهج «الأقل هو الأكثر»، فتوقّفت عن رياضة التنس حتى يكبر أطفالي، فخفّت عنّي ضغوط الاستعجال. كان يكفيني لِأَحدَّ من منعكس التسارع لديّ أن أذكّر نفسي بأن السرعة ليست دائماً أفضل سياسة، وأن التسرّع لا طائل من تحته غالباً، بل ويفضي إلى نتائج عكسية. وكلّما ضبطت نفسي مسرعاً من دون داعٍ، توقّفتُ، وأخذت نفساً عميقاً، وفكّرت: أنه «لا حاجة للاستعجال. خذ الأمور ببساطة. تمهّل».

لاحظَ الناس من حولي الفرق. كنت أكره صفوف الدفع عند الخروج من السوبرماركت، أعتبرها إهانة لإيماني بقداسة السرعة والكفاءة. كانت النساء اللواتي يبحثن ببطء في جزادينهنّ، لإخراج القدر الصحيح من النقود، سبباً فعلياً لوساوس الخوف والقلق والهياج. والآن، أجد أن من السهل الوقوف في صف من دون أن أستشيط غضباً، حتى لو بدت لي الصفوف الأخرى أسرع. ما عدت أشعر بالحنق أسفاً على الثواني أو الدقائق التي «تضيع». في مشوار تسوقي الأخير، وجدت نفسي فعلاً أدعو الرجل الذي كان ورائي في الصف لأن يتقدّمني، لأنه كان يحمل حاجيّات أقلّ، صُعقت زوجتي وقالت باستحسان: «أنت تبطئ حقاً».

عندما شرعت في كتابة هذا الكتاب كان محكّ الاختبار الحقيقي لتباطُئي

هو قدرتي على التخلي عن العجلة في قراءة قصص النوم لابني، والنتيجة جميلة جداً؛ إذ صار بمقدوري الآن قراءة عدة كتب في جلسة واحدة من دون القلق بشأن الوقت، أو الرغبة في تخطي أي صفحة. أقرأ ببطء، أتذوق كل كلمة، منكّهاً الدراما أو الفكاهة بما تفترضه من أصوات وتعابير وجه. ابني، الذي صار في الرابعة من عمره، أحبَّ ذلك، وأصبح وقت القصة لقاءً للعقول بدلاً من حرب كلامية. سجالنا السابق: «أريد قصة أخرى!» «لا، هذا يكفي!»، لم يعد وارداً.

ذات ليلة، منذ مدّة قصيرة، حدث شيء رائع، استلقيت على سرير ابني لأقرأ له خرافة طويلة عن عملاق. كان لديه الكثير من الأسئلة، وتوقفنا للرد عليها جميعاً، ثم قرأت قصة أطول عن التنين وابن أحد المزارعين. أغلقت الكتاب عند الصفحة الأخيرة، فاتضح فجأة لي أنني كنت سعيداً بمتابعة القراءة، على الرغم من أنّه لم يكن لدي أي فكرة عن المدة التي أمضيتها، ترى هل هي ربع ساعة، أم نصف ساعة، أم ربما أكثر. تَغَزُّلي بقصص الدقيقة الواحدة قبل النوم، بات الآن مجرّد ذكرى بعيدة. سألت ابني إذا كان يريد مني قراءة المزيد، ففرك عينيه وقال: «لا يا أبي، أعتقد أن هذه القصص كافية لهذه الليلة. أشعر فعلاً بالتعب»، ثم طبع قبلة على خدّي، وانزلق تحت لحافه، فخفَّفْتُ نور مصباح سريره، وغادرتُ الغرفة. ونزلتُ الدرج ببطء، مبتسماً.

ملاحظات

المقدمة: عصر الغضب

مرض الوقت: Larry Dossey, *Space, Time and Medicine* (Boston: Shambhala Publications, 1982).

السيكولوجيا الداخلية السرعة: من مقابلتي مع غاي كلاكستون في يوليو 2002.

KAMEI SHUJI: Scott North, «Karoshi and Converging Labor Relations in Japan and America,» *Labor Center Reporter* 302.

الأمفيتامينات في مكان العمل الأمريكي: تستند إلى اختبارات أجراها كست ديغنوستكس (Quest Diagnostics) في سنة 2002.

يأخذ سبعة في المئة من الإسبان قيلولة: Reported in the *Official Journal of the American Academy of Neurology* (June 2002)

الإنهاك والكوارث: Leon Kreitzman, *The 24-Hour Society* (London: Profile Books, 1999), p. 109

يموت أكثر من أربعين ألف شخص: الأرقام مستقاة من المفوّضية الأوروبية.

ما يسمّيه الموسيقيون تمبو غوستو: Percy A. Scholes, *Oxford Companion to Music* (Oxford: Oxford University Press, 1997), p. 1,018

الفصل الأوّل: افعل كل شيء بسرعة

الرهبان البندكتيون: Jeremy Rifkin, *Time Wars: The Primary Conflict in Human History* (New York: Touchstone, 1987), p. 95

UVATIARRU: Jay Griffiths, «Boo to Captain Clock,» *New*

Internationalist 343, March 2002

ساعة كولونيا: Gerhard Dorn-Van Rossum, *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders* (Chicago: University of Chicago Press, 1996), pp. 234–35

ليون ألبرتي: Allen C. Bluedorn, *The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience* (Stanford: Stanford .University Press, 2002), p. 227

إنشاء وقت عالمي قياسي: CREATION OF GLOBAL STANDARD TIME: Clark Blaise, Time Lord: *The Remarkable Canadian Who Missed His Train, and Changed the World* (Toronto: (Knopf, 2000

تعزيز الدقّة في المواعيد باعتبارها واجباً مدنياً: Robert Levine, A Geography of Time: *The Temporal Adventures of a Social Psychologist* (New York: Basic Books, 1997), pp. 67–70. frederick taylor: Ibid, pp. 71–72

التسريع: Mark Kingwell, «Fast Forward: Our HighSpeed Chase to .(Nowhere,» *Harper's Magazine* (May 1998

خمسمئة مليون نانو ثانية: Tracy Kidder, *The Soul of a New Machine* (Boston: Little, Brown, 1981), p. 137

الفصل الثاني: البطء الجميل

التأثيرات المضرّة للسرعة: Stephen Kern, *The Culture of Time and Space, 1880–1918* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983), pp. 125–26

«وجه الدرّاجة»: المصدر نفسه، ص 111.

الفصل الثالث: الطعام: الانقلاب على السرعة

وجبة مكدونالد المتوسّطة إحدى عشرة دقيقة: ELEVEN MINUTES: Nicci Gerrard, «The Politics of Thin,» *The Observer*, 5 January 2003

البطء الشديد لتناول الطعام الاجتماعي: Margaret Visser, *The Rituals of Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meaning of Table Manners* (New York: HarperCollins, 1991), p. 354

تسريع نموّ الخنازير: Barbara Adam, *Timescapes of Modernity: The Environment and Invisible Hazards*, Global Environmental (Change Series (New York: Routledge, 1998

نموّ السلمون بسرعة أكبر: James Meek, «Britain Urged To Ban GM Salmon,» *Guardian*, 4 September 2002

30 نوعاً من الوجبات في قائمة طعام تاد: Eric Schlosser, *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal* (New York: Penguin, 2001), p. 114

الاستعادة السريعة: Adam Sage, «Au Revoir to the Leisurely Lunch,» [London] Times, 16 October 2002. e-coli poisoning from hamburgers: Schlosser, *Fast Food Nation*,pp. 196–99

تراجع أنواع الأرضي شوكي: الأرقام من Renato Sardo, Director of Slow Food International, quoted by Anna Muoio in «We All Go to the Same Place. Let Us Go There Slowly,» *Fast Company*, 5 January 2002

تعبر سكّرياته من تأيّض: National Research Council, *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation* (Washington, DC: National Academy Press, 1989), p. 115

يستغرق غداء العمل ستاً وثلاين دقيقة: استناداً إلى مجلة فاست كُمباني (Fast Company).

الطعام السريع لدى شعب كواكيتول: Visser, Rituals of Dinner, p. 323

تاتريك سيوغ عن الأكل السريع: Sage, «*Au Revoir*«.

الإنفاق الإيطالي على الهواتف المحمولة والطعام: مقابلة مع كارلو بتريني في *New York Times*, 26 July 2003. 285

الفصل الرابع: المدن: مزج القديم بالجديد

يهرب ألف وخمسمئة شخص من المدن البريطانية أسبوعياً: استناداً إلى تقرير صادر سنة 2004 عن *Social and Economic Change and Diversity in Rural England* by the Rural Evidence Research Centre

«سياسات الزمن الحضري»: Jean-Yves Boulin and Ulrich Muckenberger, *Times in the City and Quality of Life* (Brussels: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 1999)

الحرب على الضوضاء في أوروبا: Emma Daly, «Trying to Quiet Another City That Barely Sleeps,» *New York Times*, 7 October 2002

حركة المرور تؤثّر في روح المجتمع: Donald Appleyard, a professor of Urban Design at the University of California, Berkeley, pioneered research on this subject in 1970

التدفّق إلى الضواحي يبطئ: Phillip J. Longman, «American Gridlock,» *US News and World Report*, 28 May 2001

المدينة الأفضل للعيش في بورتلاند: Charles Siegel, *Slow Is Beautiful: Speed Limits as Political Decisions on Urban Form* (Berkeley: Preservation Institute Policy Study, 1996)

الفصل الخامس: ثنائية الذهن والجسد: العقل السليم في الجسم السليم

الاسترخاء سلف التفكير البطيء: Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind: Why Intelligence Increases When You Think Less* (London: Fourth Estate, 1997), pp. 76–77. أعظم المفكّرين يفكّرون ببطء، المصدر نفسه: ص 4.

التأمّل التجاوزي يقلّل معدّلات الاستشفاء: نتائج دراسة أجريت على ألفي شخص في الولايات المتحدة، نشرتها مجلة Results of five-year study of two) *Psychosomatic Medicine* 49 (1987)

«أن تكون في النطاق»: Robert Levine, *A Geography of Time: The Temporal Adventures of a Social Psychologist* (New York: Basic Books, 1997), pp. 33–34

يمارس خمسة عشر مليون أميركي اليوغا: استناداً إلى مسح أجراه Harris Interactive Service Bureau for Yoga Journal in 2003

المشي يستغرق وقتاً أطول...: Edward Abbey, *The Journey Home: Some Words in Defense of the American West* (New York: Dutton, 1977), p. 205

تمارين سوبر سلو تعزّز كولسترول البروتين الشحمي مرتفع الكثافة: رسالة قدّمها فيليب ألكسندر إلى الموقع الإلكتروني Health101.org، وهو كبير الأطباء في المركز الطبي بجامعة تكساس إيه أند إم، كلية الطب.

الفصل السادس: الطب: الأطباء والصبر

«طب جهاز النداء»: James Gleick, Faster: *The Acceleration of Everything* (New York: Random House, 1999), p. 85

دراسة الخصوبة 2002: أجراها ديفيد دنسون من المعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية في نورث كارولينا، وتجمع البيانات من سبع

مدن أوروبية.

ممارسو الطب التكميلي والبديل يفوق عددهم عدد الأطباء العامّين: أرقام أصدرتها الجمعية الطبية البريطانية في سنة 1998.

الفصل السابع: الجنس: العاشق ذو اليد البطيئة

تخصّص نصف ساعة في الأسبوع لممارسة الجنس: دراسة أجراها باحثون من جامعة شيكاغو في سنة 1994، نقلاً عن James Gleick, Faster: *The Acceleration of Everything* (New York: Random House, 1999), p. 127

يميلون إلى الجنس السريع الخاطف: انظر Judith Mackay, *The Penguin Atlas of Human Sexual Behavior* (New York: Penguin Books, 2000), p. 20

أرفند وشانتا كايل: نقلاً عن فال سامبسون، Tantra: *The Art of Mind-Blowing Sex* (London: Vermillion, 2002), p. 112

المشاكل الزوجية تضرّ بالخصوبة: Melinda Forthofer, Howard Markman, Martha Cox, Scott Stanley and Ronald Kessler, «Associations Between Marital Distress and Work Loss in a National Sample,» *Journal of Marriage and theFamily 58* (August 1996), p. 597

الفصل الثامن: العمل: فوائد تقليل الكدّ في العمل

بنجامين فرانكلين عن ساعات عمل أقل: John De Graaf, David Wann and Thomas H. Naylor, *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2001), p. 129

تنبّأ جورج برنارد شو: من بحث قدّمه بنجامين كاين هانيكوت في مؤتمر

Symposium on Overwork: Causes and Consequences in Baltimore MA, 11–13 March 1999

أسبوع ريتشارد نيكسون المكوّن من أربعة أيام: Dennis Kaplan and Sharon Chelton, «Is It Time to Dump the Forty-Hour Week?,» *Conscious Choice*, September 1996

مجلس الشيوخ يتنبأ بساعات عمل أقل: De Graaf, Affluenza, p. 41

بينما يعمل الأمريكيون ما يقدر: وفقاً لأرقام منظمة العمل الدولية ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، ارتفعت ساعات عمل الأمريكيين بين سنتي 1980 و2000، ثم انخفضت قليلاً مع تراجع الاقتصاد.

الأمريكي العادي يعمل اليوم 350 ساعة أكثر: John De Graaf, Take Back Your Time Day website www.timeday.org. Based on figures from International Labor Organization.. استناداً إلى أرقام مستقاة من منظمة العمل الدولية.

شخص واحد من كل خمسة بريطانيين: من مسح وطني عن العمل الإضافي كلّفت به في سنة 2002 وزارة التجارة والصناعة البريطانية ومجلة منجمنت توداي.

مارلين ماكلوفيتز عن إدمان العمل: Matthew Reiss, «American Karoshi,» (*New Internationalist* 343 (March 2002

أكثر من 15٪ من الكنديين على شفا الانتحار: استناداً إلى مسح أجرته إيسوس ريد في سنة 2002.

الإنتاجية في بلجيكا وفرنسا والنرويج: أرقام الإنتاجية بالساعة تستند إلى إحصاءات من تقرير صادر سنة 2003 عن منظمة العمل الدولية.

70٪ من الأشخاص يريدون توازناً أفضل بين العمل والحياة: مسح أجرته في سنة 2002 جامعة أندرو أسوالد في وارويك (المملكة المتحدة) وديفيد بلانشفلور من كلية دارسموث (الولايات المتحدة).

جيل العمل الحرّ: Robert Whymant, [London] *Times magazine*, 4 May 2002

يقضي الألماني العادي وقتاً أقل بنحو 15٪: بناء على أرقام مستمدة من منظمة العمل الدولي.

استطلاع تاريخي للآراء بشأن أسبوع من خمس وثلاثين ساعة»: أجراه CSA (Conseil Sondages Analyses) for *L'Expansion magazine* ((September 2003

اليابان تدرس «النموذج الهولندي»: Asako Murakami, «Work Sharing Solves Netherlands' Woes,» *Japan Times*, 18 May 2002

يفضل عمل ساعات أقل على ربح اليانصيب: نقلاً عن مسح وطني عن العمل الإضافي كلّفت به في سنة 2002 وزارة التجارة والصناعة البريطانية ومجلة منجمنت توداي.

يختار ضعف الأمريكيون اليوم: مسح أجرته Yankelovich Partners, Inc.

الكنديون الذين عملوا ساعات أقل حصلوا على مزيد من المال: مسح أجراه في سنة 1997-98 اتحاد الاتصالات والطاقة والأعمال الورقية في كندا.

المشروع التجريبي لسلسلة فنادق ماريوت: Bill Munck, «Changing a Culture (of Face Time,» *Harvard Business Review* (November 2001

دونالد هنسرود: Anne Fisher, «Exhausted All the Time? Still Getting Nowhere?» *Fortune*, 18 March 2002

دراسة حديثة أجرتها ناسا: Jane E. Brody, «New Respect for the Nap, a Pause That Refreshes,» *Science Times*, 4 January 2000

تشرشل عن إغفاءة القيلولة: Walter Graebner, *My Dear Mister Churchill* (London: Michael Joseph, 1965

الفصل التاسع: الاستجمام: حول أهمية الهدوء والسكينة

اعتقد أفلاطون أن أعلى أشكال الاستجمام: Josef Pieper, Leisure: The Basis of Culture (South Bend, IN: St. Augustine's Press, 1998), p. 141

«... الانغماس في المتعة...»: Franz Kafka, translator Malcolm Pasley, *The Collected Aphorisms* (London: Syrens, Penguin, 1994), p. 27

أكثر من أربعة ملايين أمريكي: أرقام الحياكة نقلاً عن Craft Yarn Council of America

المكافئ العقلي لتمارين سوبرسلو: نقلاً عن Cecilia Howard's Cloudwatcher's Journal at www.morelife.org/ cloudwatcher/ cloudwatch_112001.html

كتب فرنز ليزت: Grete Wehmeyer, *Prestississimo: The Rediscovery of Slowness in Music* (Hamburg: Rowolth, 1993). (In German.)

أرسل موتسارت رسالة لاذعة: Uwe Kliemt, «On Reasonable Tempi,» essay published on the Tempo Giusto website at www. tempogiusto.de

بتهوفن عن الموهوبين: المصدر نفسه.

ريتشارد إلن: مقابلته على www.audiorevolution.com

فرق موسيقية أكثر صخباً: Norman Lebrecht, «Turn It Down!,» *Evening Standard*, 21 August 2002

الفصل العاشر: الأطفال: تنشئة طفل متأنٍّ

الأطفال المحرومون من النوم يجدون صعوبة في إقامة صداقات: Samantha Levine, «Up Too Late,» *US News and World Report*, 9 September 2002

رَدّ الفعل على أخلاقيات العمل في شرق آسيا: «Asian Schools Go Back to the Books,» *Time*, 9 April 2002

تتصدّر فنلندا باستمرار التصنيف العالمي: John Crace, «Heaven and Helsinki,» *Guardian*, 16 September 2003

الخلاصة: العثور على الإيقاع الداخلي: التمبوغوستو

صراع تام مع الحياة: من مقابلتي مع ستن نادولني في سنة 2003.

رواية «العبث»: Stephen Kern, *The Culture of Time and Space, 1880–1918* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983), p. 110

لائحة المصادر

قرأت العديد من الكتب والمقالات للبحث في السرعة والوقت والبطء. أسرد أدناه المصادر المتميزة. وهي تستهدف القارئ العادي على الرغم من أن بعضها أكاديمي. يليها لائحة بعناوين مواقع إلكترونية مفيدة. وتعدّ هذه المصادر نقطة انطلاق جيدة لاستكشاف فوائد البطء والتواصل مع الناس الذين يبطئون.

الكتب

Blaise, Clark. *Time Lord: The Remarkable Canadian Who Missed His Train, and Changed the World*. Toronto: Knopf Canada, 2000.

Bluedorn, Allen C. *The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience*. Stanford: Stanford Business Books, 2002.

Boorstin, Daniel J. *The Discoverers: A History of Man's Search to Know His World and Himself*. New York: Random House, 1983.

Claxton, Guy. *Hare Brain, Tortoise Mind: Why Intelligence Increases When You Think Less*. London: Fourth Estate, 1997.

De Graaf, John, David Wann and Thomas Naylor. *Affluenza: The All-Consuming Epidemic*. San Francisco: Berrett-Koehler, 2001.

Gleick, James. *Faster: The Acceleration of Everything*. New York:Random House, 1999.

Glouberman, Dina. *The Joy of Burnout: How the End of the Road Can Be a New Beginning*. London: Hodder and Stoughton, 2002.

Hirsh-Pasek, Kathy, and Roberta Michnik Golinkoff. *Einstein Never Used Flashcards: How Our Children Learn—and Why They Need to Play More and Memorize Less*. Emmaus, PA: Rodale, 2003.

Hutton, Will. *The World We're In*. London: Little, Brown, 2002.

James, Matt. *The City Gardener*. London: HarperCollins, 2003.

Kern, Stephen. *The Culture of Time and Space, 1880–1918*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983.

Kerr, Alex. Dogs and Demons: *The Fall of Modern Japan*. New York: Penguin, 2001.

Kreitzman, Leon. *The 24-Hour Society*. London: Profile Books, 1999.

Kummer, Corby. *The Pleasures of Slow Food: Celebrating Authentic Traditions, Flavors, and Recipes*. San Francisco: Chronicle Books, 2002.

Kundera, Milan. *Slowness*. London: Faber and Faber, 1996.

Levine, Robert. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Scientist*. New York: Basic Books, 1997.

McDonnell, Kathleen. *Honey, We Lost the Kids: Rethinking Childhood in the Multimedia Age*. Toronto: Second Story Press, 2001.

Meiskins, Peter, and Peter Whalley. *Putting Work In Its Place: A Quiet Revolution*. Ithaca: Cornell University Press, 2002.

Millar, Jeremy, and Michael Schwartz (editors). *Speed: Visions of an Accelerated Age*. London: The Photographers' Gallery, 1998.

Murphy, Bernadette. *Zen and the Art of Knitting: Exploring the Links Between Knitting, Spirituality and Creativity*. Avon: Adams Media Corporation, 2002.

Nadolny, Sten. *The Discovery of Slowness*. Revised edition. Edinburgh: Canongate Books, 2003.

Oiwa, Keibo. *Slow is Beautiful*. Tokyo: Heibon-sha, 2001. (In Japanese only.)

Petrini, Carlo. *Slow Food: Collected Thoughts on Taste, Tradition, and*

the Honest Pleasures of Food. White River Jct., VT: Chelsea Green Publishing Co, 2001.

Pieper, Josef. *Leisure: The Basis of Culture*. South Bend, IN: St. Augustine's Press, 1998.

Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2001.

Rifkin, Jeremy. *Time Wars: The Primary Conflict in Human History*. New York: Touchstone, 1987.

Russell, Bertrand. *In Praise of Idleness*. London: Routledge, 2001.

Sampson, Val. *Tantra: The Art of Mind-Blowing Sex*. London: Vermillion, 2002.

Schlosser, Eric. *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal*. New York: Penguin, 2002.

Visser, Margaret. *The Rituals of Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meaning of Table Manners*. New York: HarperCollins, 1991.

المجلات

Kingwell, Mark. «Fast Forward: Our High-Speed Chase to Nowhere.» *Harper's Magazine*, May 1998.

المواقع الإلكترونية

العامة

www.zeitverein.com (جمعية إبطاء الزمن، النمسا)

www.slothclub.org/index02.html (اليابان)

www.slow-life.net (اليابان)

www.longnow.org (الولايات المتحدة الأمريكية)

www.simpleliving.net (الولايات المتحدة الأمريكية)

الطعام والغذاء

www.slowfood.com (إيطاليا)

www.farmersmarkets.net (المملكة المتحدة)

www.cafecreosote.com/Farmers_Markets/index.php3 (الولايات المتحدة الأمريكية)

www.marketplace.chef2chef.net/farmer-markets/canada.htm (كندا)

المدن

www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it/citta_slow/index.htm (المدن البطيئة، إيطاليا)

www.homezones.org (المملكة المتحدة)

www.newurbanism.org (أمريكا الشمالية)

الذهن/ الجسد

www.tm.org (التأمل التجاوزي، الولايات المتحدة الأمريكية)

/www.webcom.com/~imcuk (مراكز التأمل الدولية)

www.qi-flow-golf.com (تشي كونغ للاعبي الغولف، المملكة المتحدة)

www.superslow.com (تمارين، الولايات المتحدة الأمريكية)

الطب

www.pitt.edu/~cbw/altm.html (الطب التكميلي والبديل، الولايات

المتحدة الأمريكية)

(المملكة المتحدة) www.haleclinic.com

(المملكة المتحدة) www.slowhealing.com

الجنس

(إيطاليا) www.slowsex.it

(الولايات المتحدة الأمريكية) www.tantra.com

(المملكة المتحدة) www.diamondlighttantra.com

العمل

(مجموعة أوقات عمل أقصر، الولايات المتحدة الأمريكية) www.swt.org

(الولايات المتحدة الأمريكية) www.worktolive.info

(المملكة المتحدة) www.employersforwork-lifebalance.org.uk

(كندا) www.worklessparty.ca

(الولايات المتحدة الأمريكية) www.timeday.org

الاستجمام

(الولايات المتحدة الأمريكية) www.tvturnoff.org

/www.ausweb.scu.edu.au/aw01/papers/edited/burnett

(القراءة البطيئة، كندا)

(ألمانيا) www.tempogiusto.de

الأطفال

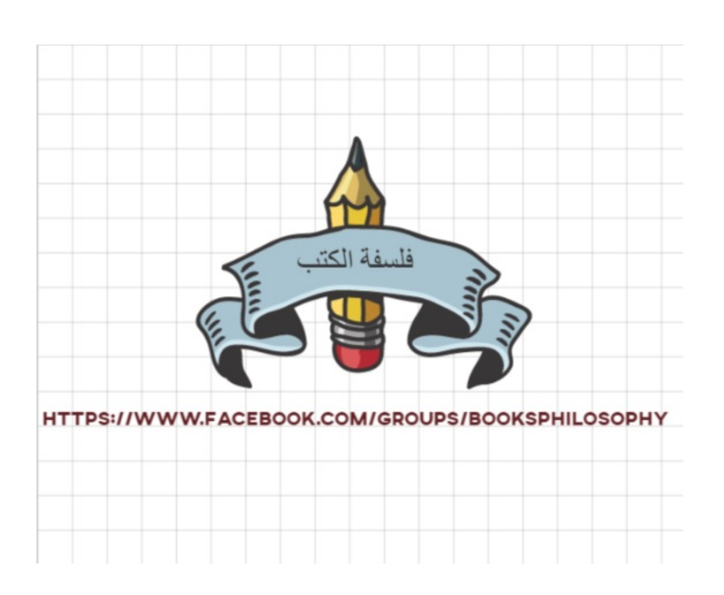
التعليم المدرسي البطيء،) www.pdkintl.org/kappan/k0212hol.htm

الولايات المتحدة الأمريكية)

www.nhen.org (التعليم المنزلي، الولايات المتحدة الأمريكية)

www.home-education.org.uk (المملكة المتحدة)

www.flora.org/homeschool.ca (كندا)





شكر وتقدير

ما كان لي أن أكتب هذا الكتاب من دون مساعدة كثيرين.

بدأتُ تحقيقاتي واستقصاءاتي في حركة البطء بسلسلة مقالات نشرتها في «ناشيونال بوست»، وأنا شاكر جداً لمحرري السابق هناك، جون جيجر. أما وكيل أعمالي، باتريك والش، فمن خلال لمساته الماهرة صارت كتابة هذا الكتاب ممكنة. فيما كان مايكل شلينبرغ محرراً رائعاً، صبوراً، ذا نظرة دقيقة ثاقبة، كما ساعدني في أن يتخذ الكتاب هذا الشكل كلٌّ من لويز دينيس، وأنجيليكا غلوفر من دار نشر «كنوبف كندا»، وجدعون ويل من دار نشر «هاربر كولينز سان فرانسيسكو»، وسو سوميراج محررتي الخاصة.

كما أنني مدين لمئات من الناس الذين منحوني الوقت ليشاطروني قصصهم وآراءهم وخبراتهم. لم ترد أسماؤهم جميعاً في الكتاب، لكن كل مقابلة معهم أضافت قطعة أخرى للوحة الكتاب الكبرى. أتوجّه بشكر خاص إلى لو أباتو، ودانيير كاليتا، وجِف كرمب، وديان دورني، وكيوكو غوتو، وكاثي هيرش-باسيك، وأوفه كليمت، وجورج بوبر، وكارلو بتريني، وجميع أعضاء حركة «الطعام البطيء»، وإلى ديفيد روني، وفال سمبسون، وألبرتو فيتالي، وغابرييل وولف. وأود أن أشكر والديّ اللذين شجّعاني، وساعداني في ضبط الكتاب. وفوق هذا كله، أنا شاكر كل الشكر لزوجتي ميرندا فرنس، على دعمها غير المحدود، وعلى أسلوبها مع الكلمات، وموهبتها في رؤية الجانب المضحك من الأمور.

نبذة عن المؤلّف

كارل أونوريه صحفي كندي من مواليد اسكتلندا 1967، كتب العديد من الكتب التي حققت رواجاً عالمياً واسعاً، أشهرها «في مديح البطء» 2004، الذي حظي بمكانة متقدمة في لائحة الكتب الأكثر مبيعاً.

تخرّج أونوريه في جامعة أدنبره حائزاً على شهادتين في التاريخ واللغة الإيطالية. عمل مع أطفال الشوارع في البرازيل، ما ألهمه أن ينحو نحو الصحافة. وأجرى منذ 1991 تحقيقات صحفية في أنحاء أوروبا وأمريكا الجنوبية، كما أمضى ثلاث سنوات مراسلاً في بوينس آيرس. ظهرت أعماله في صحف ومجلات مثل «إيكونوميست»، و«أوبزرفر»، و«ناشيونال بوست»، والعديد غيرها.

نبذة عن المترجم

ماهر الجنيدي مستشار إعلامي، وكاتب ومترجم سوري مقيم في دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، من مواليد حمص 1961. حاز على البكالوريوس في الهندسة، ثم درس الأدب الإنجليزي عامين في جامعة حلب، وتفرّغ منذ عام 1996 للعمل الصحفي والإعلامي. تدرّج منذ 1997 في العمل الصحفي، فشغل منصب مدير تحرير الطبعة العربية من مجلة PC Magazine، ورئيس تحرير مجلة «إنترنت العالم العربي»، ومدير محتويات بوابة «عجيب»، وكذلك أشرف على ترجمة «فوربز العربية»، وغيرها.

في مديح البطء

لا غـرو أن يحقـق «في مديـح البـطء.. حـراك عالمـي يتحـدى عبادة السـرعة» مبيعات قياسـية، وأن ينضـمّ إلى لائحة الكتب الأكثر مبيعـاً في كثيرمن البلدان؛ فالكتـاب يتنـاول مختلـف جوانب حـراك عالمي يتنامـى باتجاه إعـادة الاعتبار للبطء، ومجابهة نزعات عبادة السرعة. وقد استخدم فيه الكاتب الكندي كارل أونوريـه أسـلوباً أدبيـاً سلسـاً مبنيّاً علـى انطباعاتـه ورصيده المعرفي وزياراته ولقاءاتـه مع أشخاص قرروا المشاركة، بطريقـة أو بأخرى، في حـراك البطء الـذي يضطـرم في العـالم الصنـاعـي، مـن اليابـان شـرقاً إلى الولايـات المتحدة الأمريكيـة غربـاً، في قالـب قصصـي سـردي غالبـاً مع الاعتمـاد على الدراسـات والأرقام وحواريّ أحياناً.

يبـدأ الكاتب بشـرح خريطة أزمة الإنسـان مع الوقت، ومع عقارب السـاعة، ومع المواعيد، ثم يقدم لمحة عن حركة البطء العالمية، ويرصد ملامحها الشائقة. لينطلـق بعـد ذلك عبر فصـول الكتاب إلى تفاصيل تجلّيات هذه الحركة في شتّى جوانب الحياة العصرية للإنسان في القرن الحادي والعشرين: الغذاء، والعمران، وثنائيـة العقـل والجسـد، والطـبّ، والجنـس، والعمـل، والاسـتجمام، وتربيـة الأطفـال. وقـد خصّص لـكل جانب فصـلاً خاصـاً مـزوّداً بعدد كبيرمـن التجارب والمقابلات والقصص الممتعة، ما أعطى الكتاب صبغةً تطبيقية شاملة أيضاً.

السعر 75 درهماً







